

Univerzita Karlova v Praze

Fakulta tělesné výchovy a sportu



Bakalářská práce

Sledování aktuálních psychických stavů v ledním hokeji

Research of Actual Psychological States in Ice Hockey

Martin Ton

2009

Vedoucí práce: PhDr. Vladimír Janák, CSc.

Studijní program: Tělesná výchova a sport

Obor: Management tělesné výchovy a sportu

Abstrakt

Název:

Sladování aktuálních psychických stavů v ledním hokeji

Cíle práce:

Hlavním cílem této práce bylo vytvoření, analýza a vyhodnocení metodologického postupu získávání dat pro zkoumání aktuálních předzápasových a pozápasových psychických stavů.

Metody:

Byla provedena kvalitativní analýza odborné literatury v oblasti psychologie sportu. Dále byla provedena metodologická studie pomocí dotazníkového šetření u jednoho hráče v průběhu deseti utkání. Získané výsledky posloužily jako podklad pro pochopení vlivu APS na herní výkon a vytvořily prostor pro další zkoumání v této oblasti.

Výsledky:

Výsledkem je metodologický postup získávání dat pomocí dotazníkového šetření a měření kožního odporu pomocí kožního galvanometru při zkoumání aktuálních psychických stavů a jejich vlivu na herní výkon jednotlivce v utkání.

Klíčová slova :

Aktuální psychické stavy, Úzkost, Motivace, Sportovní výkon, Lední hokej.

Abstract

Thesis name:

Research of Actual Psychological States in Ice Hockey

Thesis aims:

The main aim of this thesis is to create, analyze and evaluate the method of APS research.

Methods:

Qualitative analysis of competent documents addressed to sport psychology. Next followed methodological study in self-report questionnaire research. Practical and teoretical findings served as comprehension of the impact of the APS on performance and initiated more detailed research in this area.

Results:

The result is a method of self-report questionnaire research and measurement of skin resistance aimed to get datas of the impact of the APS on performance.

Keywords :

Actual psychological states, Anxiety, Motivation, Performance, Ice-hockey.

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem svou bakalářskou práci vypracoval samostatně a použil jsem pouze podklady uvedené v příloženém seznamu.

Nemám závazný důvod proti použití tohoto školního díla ve smyslu § 60 Zákona č.121/2000 Sb. , o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon).

V Praze dne.....15. 4. 2009.....

..........

podpis

Poděkování

Poděkovat bych chtěl především rodině za důležitou podporu během mého studia a psaní bakalářské práce. Dále děkuji vedoucímu diplomové práce PhDr. Vladimíru Janákovi, CSc. za konzultace, cenné rady a za trpělivost. Rovněž bych rád poděkoval všem, kteří byli nápomocni při tvorbě mého výzkumu, tedy trenérům HC Junior Mělník Mgr. Milanu Vrzalovi a Ing. Luboši Svobodovi a hráčovi Karlu Vachovi, jenž se ochotně podrobili mým měřením. Na závěr nesmím opomenout ani PhDr. Evu Tomešovou, Ph.D., která mi velmi pomohla s výběrem vhodné zahraniční literatury a poskytla užitečné učební texty.

Evidenční list knihovny

Svoluji k zapůjčení své diplomové práce ke studijním účelům.

Prosím, aby byla vedena přesná evidence vypůjčovatelů, kteří musejí pramen převzaté literatury řádně citovat.

Jméno a příjmení:	Číslo občanského průkazu:	Datum vypůjčení:	Poznámka:
-------------------	---------------------------	------------------	-----------

Obsah

ABSTRAKT	2
ABSTRACT	3
PROHLÁŠENÍ.....	4
PODĚKOVÁNÍ.....	5
EVIDENČNÍ LIST KNIHOVNY	6
OBSAH	7
1 ÚVOD.....	10
2 CÍLE A ÚKOLY	11
3 TEORETICKÁ VÝCHODISKA	13
3.1 ÚVOD DO TEORETICKÉ ČÁSTI	13
3.2 CHARAKTERISTIKA SPORTOVNÍHO VÝKONU A VÝKONU V LEDNÍM HOKEJI	14
3.3 STRUKTURA OSOBNOSTI	15
3.3.1 <i>Schopnosti</i>	16
3.3.2 <i>Temperament</i>	16
3.4 PSYCHICKÉ STAVY	17
3.5 PSYCHICKÉ PROCESY PŘI SPORTOVNÍ ČINNOSTI.....	17
3.5.1 <i>Stres</i>	18
3.5.1.1 Strach a úzkost	18
3.5.2 <i>Prožitky úspěchu a neúspěchu</i>	20
3.5.2.1 Aspirační úroveň	20
3.5.2.2 Frustrace.....	20
3.5.3 <i>Motivace sportovní činnosti</i>	21
3.5.3.1 Výkonová motivace.....	23
3.5.3.2 Negativní motivace.....	23
3.5.4 <i>Emoce</i>	24
3.5.4.1 Aktivační teorie.....	25
3.5.4.2 Rozdělení emocí	28
3.5.4.3 Vnější činitelé emocí.....	28
3.5.4.4 Podmíněné emoce	29
3.5.4.5 Emocionalita a myšlení	29
3.5.4.6 Činitelé emotivity	29
3.5.4.7 Startovní stavy	30

3.6	KONCEPCE ÚZKOSTI	31
3.7	PSYCHICKÁ ODOLNOST.....	32
3.8	SEBEVĚDOMÍ	33
4	METODOLOGICKÁ VÝCHODISKA.....	34
4.1	MĚŘENÍ ZÁVODNÍ ÚZKOSTI	35
4.1.1	STAI.....	35
4.1.2	SCAT.....	36
4.1.3	CSAI.....	36
4.1.4	CSAI-2.....	36
4.1.5	CSAI-2.....	37
4.1.6	CSAQ	37
4.1.7	SAS.....	37
4.1.8	EMAS.....	37
4.1.9	POMS.....	38
4.2	PŘÍČINY ZÁVODNÍ ÚZKOSTI	38
4.3	ČASOVÝ PRŮBĚH ÚZKOSTI.....	39
4.4	FREKVENCE A SMĚR	40
4.4.1	Frekvence kognitivních intruzí.....	40
4.4.2	Směr kognitivních intruzí.....	40
4.5	TEORIE VYSVĚTLUJÍCÍ VZTAH MEZI ZÁVODNÍ ÚZKOSTÍ A VÝKONEM	41
4.5.1	Úroveň vzrušení	41
4.5.1.1	Drive theory (Hull, 1943).....	41
4.5.1.2	Hypotéza obrácené U-křivky (Yerkes a Dodson, 1908).....	42
4.5.2	Alternativní přístupy k hypotéze obrácené U-křivky.....	42
4.5.2.1	Zóna optimálního fungování	42
4.5.2.2	Reverzní teorie	43
4.5.2.3	Multidimenzionální přístup	44
4.5.2.4	Katastrofická teorie	44
5	ANALYTICKÁ ČÁST.....	45
5.1	METODY ZÍSKÁVÁNÍ DAT O APS	45
5.2	METODOLOGIE SLEDOVÁNÍ	46
6	SYNTETICKÁ ČÁST.....	50
6.1	TECHNIKA VYHODNOCOVÁNÍ	50
6.2	CHARAKTERISTIKA ZKOUMANÉHO HRÁČE.....	51
6.3	ZHODNOCENÍ ZÍSKANÝCH DAT	52
6.4	POPIS JEDNOTLIVÝCH UTKÁNÍ	54
6.4.1	Zápas č. 1: HC Junior Mělník - TJ SC Kolín 4:2.....	54
6.4.2	Zápas č. 2: HC Junior Mělník - HC Baník Sokolov 8:3.....	54

6.4.3	Zápas č. 3: NED Hockey Nymburk - HC Junior Mělník 0:4.....	54
6.4.4	Zápas č. 4: HC Junior Mělník - HC Predators Česká Lípa 2:7.....	55
6.4.5	Zápas č. 5: HC Vlci Jablonec nad Nisou - HC Junior Mělník 5:2.....	55
6.4.6	Zápas č. 6: HC Junior Mělník – HC Vajgar Jindřichův Hradec 3:5.....	56
6.4.7	Zápas č. 7: HC Maso Brejcha Klatovy – HC Junior Mělník 9:4.....	56
6.4.8	Zápas č. 8: HC ZVVZ Milevsko – HC Junior Mělník 4:1.....	57
6.4.9	Zápas č. 9: HC Junior Mělník - HC ZVVZ Milevsko 5:4.....	57
6.4.10	Zápas č. 10: HC ZVVZ Milevsko - HC Junior Mělník 4:0.....	58
6.5	ROZBOR OTÁZEK Z DOTAZNÍKŮ.....	59
6.5.1	Předzápasový dotazník.....	59
6.5.1.1	Dotazník zabývající se oblastí úzkosti a sebedůvěry.....	59
6.5.1.2	Dotazník zabývající se oblastí motivace a přístupu k utkání.....	60
6.5.2	Pozápasový dotazník.....	62
6.6	VYHODNOCOVÁNÍ DOTAZNÍKŮ.....	64
6.6.1	Dotazník závodní stavové úzkosti (CSAI-2).....	64
6.6.2	Dotazník zjišťující úroveň motivace a přístupu k utkání a pozápasový dotazník.....	67
6.7	MĚŘENÍ KOŽNÍHO ODPORU GALVANOMETREM.....	67
6.8	FYZIOLOGICKÝ POHLED NA PROBLEMATIKU?.....	69
6.9	PSYCHOLOGICKÁ PŘÍPRAVA.....	69
6.10	REGULACE AKTUÁLNÍCH PSYCHICKÝCH STAVŮ APS.....	69
6.10.1	Předsoutěžní APS.....	70
6.10.2	Soutěžní APS.....	70
6.10.3	Posoutěžní APS.....	70
7	DISKUZE.....	71
8	ZÁVĚR.....	73
9	LITERATURA.....	77
10	PŘÍLOHY.....	79
10.1	PŘEDZÁPASOVÝ DOTAZNÍK PRO HRÁČE.....	79
10.2	POZÁPASOVÝ DOTAZNÍK PRO HRÁČE.....	79
10.3	POZÁPASOVÝ DOTAZNÍK PRO TRENÉRY.....	79

1 Úvod

Téma, které jsem si vybral pro svou bakalářskou práci, je z oblasti sportovní psychologie. Psychologie sportu zahrnuje široký okruh rozmanitých problémů, které se pro výzkum nabízejí. Může se jednat o různé typy sportovní činnosti, ale i o jednotlivé sportovní disciplíny. Je chápána jako jedna ze specializovaných disciplín pomáhajících řešit ze svých hledisek teoretické, metodologické a praktické otázky sportovní činnosti.

Toto téma, ve spojení s ledním hokejem, je pro mě zajímavé nejen proto, že sám jsem hráčem ledního hokeje, a tudíž se se zkoumaným problémem velmi často setkávám, ale také proto, že lední hokej je v současnosti v České republice jedním z nejpobulárnějších sportů.

V mé práci se však zaměřím pouze na specifické úlohy, které psychologie sportu řeší. Jsou jimi zejména výzkum psychologických otázek sportovní činnosti i všech jejích aspektů, jež je hlavním úkolem psychologie sportu. Týká se to zejména sledování problémů odvozených v podstatě z obecné psychologie - motivace, emoce, volní procesy, učení, osobnost, řešení konfliktních situací atp.

Na každého sportovce působí mnoho emocí a kognicí a to především těch z oblasti úzkosti a stresu. Sportovní prostředí nabízí široké spektrum možností pro studium lidského chování. Sport, jakožto soutěžní situace, vytváří na sportovce tlak a očekávání. Jde jak o oblast sportu výkonnostního, tak také a především sportu vrcholového, kde tento tlak umocňuje vliv materiálních odměn.

Již Patvore (1986) via Jones [22] hovořil o faktu, že především u elitních sportovců existují pouze velmi nepatrné rozdíly ve fyzických schopnostech, jelikož dovednostní úroveň je striktně kontrolována. Vyplývá z toho, že faktor, jež udává rozdíl mezi vítězem a poraženým, je přirozeně psychologický. V podstatě jde o schopnost sportovce vyrovnat se se stresem závodu.

Všeobecnými cíli studia stresu a úzkosti ve sportovním prostředí jsou jednak zvýšení znalosti o komplexním fenoménu, jenž je těžko zkoumatelný v jiných situacích, ale také napomoci sportovním psychologům v pochopení problému a poskytování kvalitnějších služeb závodníkům, kteří trpí oslabující úzkostí a předzávodními stresy.

2 Cíle a úkoly

1. Hlavním cílem této práce bylo vytvořit metodologický postup získávání dat pro zkoumání aktuálních předzápasových psychických stavů a jejich vliv na výkon hráče v utkání a zároveň také zkoumání vlivu výkonu hráče na aktuální pozápasový psychický stav a jeho vliv na výkon v dalším utkání.
 - a. analýza a vyhodnocení vlivu předzápasového psychického stavu hráče na jeho vlastní výkon v utkání
 - b. analýza vlivu výkonu zpětně na aktuální psychický stav po utkání
 - c. zjištění vlivu pozápasového APS na předzápasový APS následujícího utkání
2. Ověřit následující pracovní hypotézy:
 - a. Aktuální psychický stav jedince před utkání ovlivní jeho následný výkon.
 - b. Kvalita výkonu a výsledek utkání budou mít vliv na hráčův pozápasový APS, přičemž větší vliv bude mít výsledek utkání než vlastní individuální výkon.
 - c. Úroveň APS neovlivňuje kvalitu výkonu přímo úměrně.
 - d. Pozápasový APS bude mít vliv na předzápasový APS v následujícím utkání.
 - e. Největší vliv na APS bude mít složka motivace a složka úzkosti.
3. Kritické posouzení vhodnosti aplikované metodologie.

Pro dosažení stanovených cílů je třeba splnit následující úkoly:

1. Vytvořit vhodný dotazník pro získávání dat
2. Navrhnout metodologii měření
3. Ověřit metodologii v praxi z hlediska validity

4. Změřit vybraného jedince pomocí dotazníkového šetření a měřením kožního odporu a zdokumentovat jednotlivá utkání
5. Zpracovat získaná data vhodnou a přehlednou formou
6. Vyhodnotit a zanalyzovat výsledky
7. Porovnat závěry výzkumu se závěry v odborné literatuře
8. Ověřit pracovní hypotézy
9. Posoudit vhodnost použité metodologie

Bakalářská práce má poukázat na důležitost vlivu APS na výkon hráče v ledním hokeji.

3 Teoretická východiska

3.1 Úvod do teoretické části

Pro svou práci jsem zvolil téma z oblasti psychologie sportu, proto pokládám za vhodné nejprve definovat předmět této oblasti studia.

Podle Kunatha (1975) via Vaněk [3] se zabývá osobností i skupinou při sportovní činnosti jako specifické interakci v daných přírodních i společenských podmínkách. Sleduje oboustranné vazby mezi vnitřní činností člověka (psychikou) a předmětnou činností (sportem). Psychologické procesy neprobíhají odděleně, nýbrž v celku osobnosti i jejího organismu.

Úkoly, jež řeší psychologie sportu jsou pestré a rozmanité. Jejich plnění je možné jen za předpokladu, že se využívají poznatky i metody všech psychologických disciplín.

Výzkum psychologických otázek sportovní činnosti i všech jejích aspektů je hlavním úkolem psychologie sportu. Zkoumaná tematika má povahu teoretického výzkumu. To se týká sledování problémů odvozených v podstatě z obecné psychologie (motivace, emoce, volních procesů, učení atp.).

Psychologie sportu jako jedna z věd o člověku a jeho sociální interakci má v oblasti sportu výrazné opodstatnění, nemůže však nahrazovat žádnou jinou složku sportovní výkonnosti.

Neméně důležité je věnovat pozornost psychologii osobnosti, jež nám přináší poznatky o osobnosti člověka, jeho vlastnostech, schopnostech či motivaci. V zásadě se věnuje stacionárním psychickým jevům, což je však pro danou problematiku také velmi důležité, neboť i fyzická konstituce, temperament jedince či jeho charakter výrazně ovlivňují motivační a emoční procesy respektive jejich prožívání.

Dále fyzická a psychická stránka člověka tvoří jeden neoddělitelný celek. Navzájem se podmiňují a ovlivňují, což je nutné pro pochopení problematiky zohlednit.

Psychika se chápe jako vnitřní činnost, jejímž hlavním úkolem je zprostředkovat složité psychické odrazy skutečnosti (orientace v okolním světě) a regulovat vnitřní samoorganizací předmětovou činnost člověka směřující ke splnění úkolů.

3.2 Charakteristika sportovního výkonu a výkonu v ledním hokeji

Sportovní výkon je obecně chápán jako průběh a výsledek prováděné sportovní činnosti.

Pavliš [17] ho definuje následovně: „*Průběh a výsledek činnosti, který je zaměřen na řešení pohybového úkolu vymezeného pravidly*“. Tento autor ve stejném díle pokládá za nutné v souvislosti se sportovním výkonem definovat také pojem sportovní výkonnost a to jako „*schopnost podávat pravidelně určitý výkon, tj. výkon na určité stabilní úrovni*“.

Sportovní výkon je však třeba vysvětlit podrobněji. Rozlišujeme absolutní a relativní sportovní výkon, přičemž druhý jmenovaný bude pro mou práci významný při porovnávání výkonu jedince v jednotlivých utkáních. Dále pak můžeme hovořit o výkonu individuálním a týmovém.

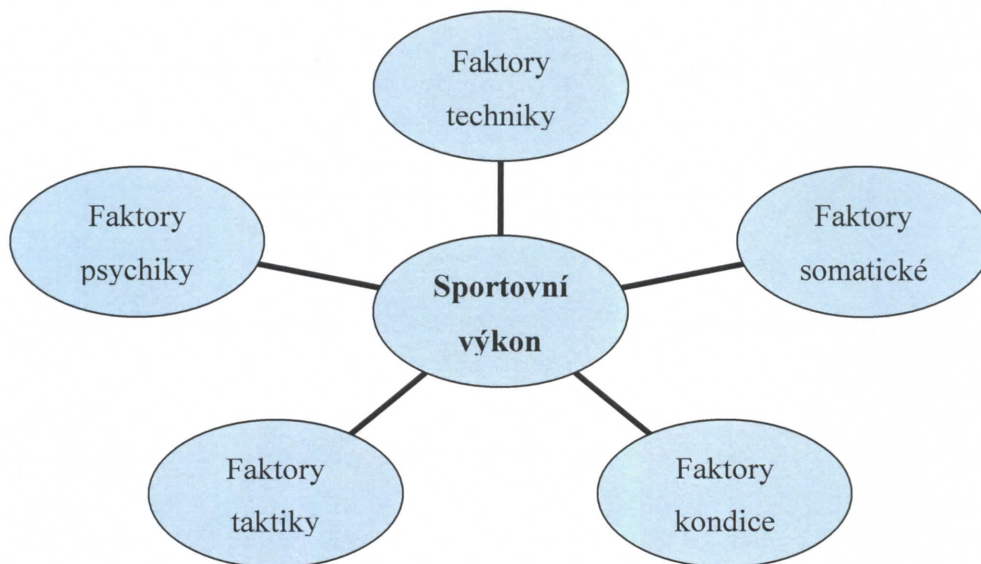
Individuální herní výkon tvoří v utkání základ výkonu týmového. Ten je sice podmíněn individuálními herními výkony všech členů mužstva, avšak není pouze jejich prostým souhrnem. Jednotlivé individuální herní výkony se navzájem doplňují, kompenzují a podléhají také vzájemnému regulačnímu působení, jako je týmová komunikace, soudržnost a týmová dynamika.

Prostřednictvím analýzy sportovní činnosti jsou rozpoznatelné projevy faktorů individuálního herního výkonu a jeho struktura. Z této logiky lze říci, že celkový sportovní výkon v ledním hokeji je ovlivněn mnoha faktory, které můžeme rozdělit na faktory:

- somatické (tělesná hmotnost, výška)
- osobnostní (charakter, temperament)
- kondiční (síla, rychlost, obratnost)
- technické (technika hole, čtení hry)
- taktické (schopnost souhry atp.).

Lední hokej má v množině sportovních her multifaktoriální nároky na realizaci sportovního výkonu.

Obrázek 1: Struktura sportovního výkonu podle Dovalila a kol. (2002) [17]



3.3 Struktura osobnosti

Struktura osobnosti není statický, ale dynamický útvar. Dala by se nazvat pojmem rys. Do pojmu osobnost patří nepochybně duševní vlastnosti - mluvíme o člověku jako o psychologickém celku. Tyto vlastnosti, které tvoří strukturu osobnosti, se dělí do skupin a označují se jako schopnosti, temperament, emoce, motivace, charakterové vlastnosti, postoje a hodnotová orientace.

Osobnost je integrovaný systém, který se projevuje individuálně v tělesných a duševních vlastnostech a je schopen se podle potřeb a cílů adekvátně přizpůsobit okolí. Vzájemné působení osobnosti a okolního prostředí, jež neustále na jedince působí, se nazývá interakce.

Otázkami motivace a emocí se budu podrobněji zabývat dále, proto v této části věnuji pozornost především pojmům schopnosti a temperament.

3.3.1 Schopnosti

Pro každou činnost, kterou jedinec provádí, má určité předpoklady, které jsou vrozené. Schopnosti vyjadřují dispozice k senzomotorickým a mentálním výkonům a vedle specifických schopností k výkonu vyjadřují také obecné dispozice k myšlení, tj. inteligenci. Pavliš [17] schopnosti definuje jako *"psychické vlastnosti a předpoklady, které umožňují člověku naučit se různé činnosti a vykonávat je."* Ve sportu se souhrn těchto dispozic, jež určují potenciál každého jedince, nazývá talentem. Talent sice podmiňuje sportovní výkony jedince, avšak je jen jednou složkou celkového výkonu. Schopnosti lze obecně rozdělit na intelektové, percepčně-motorické a sociální. Ty se vzájemně ovlivňují a prolínají.

3.3.2 Temperament

Temperament je soubor dynamických osobnostních vlastností člověka. Vyjadřuje vlastnosti vzrušivosti osobnosti, které se projevují ve formálních charakteristikách jejího prožívání i chování. Pavliš [17] ho definuje jako *"stálejší vlastnosti, které určují, jakým způsobem člověk projevuje své prožívání a chování zejména v citové oblasti."*

Existuje několik pohledů na rozdělení jedinců do temperamentových skupin. Základní je členění na introverty a extroverty. Ovšem toto členění pro naši problematiku poněkud ztrácí význam. Klasické a zřejmě nejznámější rozdělení, je tzv. Charakteristika Hippokratových typů temperamentu via Nakonečný [7] doplněná o hlediska W. Wundta (1903) a H. J. Eysencka (1960). Rozlišuje:

- Choleriky – vznětlivý, činorodý, impulzivní; kombinace emocionální lability a extroverze.
- Melancholiky – emocionálně založený, vážný, rigidní; kombinace emocionální lability a introverze.
- Flegmatiky – lhostejný, stálý, nevzrušivý; kombinace emocionální stability a introverze.
- Sangviniky – vyrovnaný, přiměřeně reagující; kombinace emocionální stability a extroverze.

Pro sportovní praxi je však významnější dělení podle Kretschmerovy typologie via Nakonečný [7] na asteniky, pykniky a atletiky. Ta přináší „typy charakteru“ související s „typy stavby těla“.

3.4 Psychické stavy

Jsou to duševní jevy projevující se především kladným nebo záporným vyladěním, optimismem nebo pesimismem, únavou a vyčerpáním nebo dobrou kondicí a vitalitou, které mají vliv i na výkonnost člověka.

Nakonečný [7] je definuje jako „*procesy s určitým obsahem, jako např. zloba, radost a jiné emoční stavy (nálady), dále sem patří celkové psychofyzické stavy individua (vzrušení, útlum, únava) a stavy dlouhodobého charakteru (frustrace, konflikt, stres).*“

Psychické stavy mají vliv na psychické procesy (únava omezuje tělesné i mentální výkony).

3.5 Psychické procesy při sportovní činnosti

Vedle psychických stavů, jež jsou jevy statickými, existují také jevy dynamické, které nazýváme psychickými procesy.

Sportovní činnost má vždy svůj subjekt, tj. sportovce, a svůj předmět, tj. objekt činnosti. Objekt sportovní činnosti způsobuje její rozmanitost. Psychické procesy poznávací, emočně-motivační a volní svou existencí sportovní činnost umožňují a jsou sportovní činností utvářeny.

Psychické procesy při sportovní činnosti vznikají, probíhají a zanikají. Jsou na průběhu a výsledcích sportovní činnosti závislé. Naproti tomu zahájení sportovní činnosti, její vztah i výsledky jsou těsně spojeny s psychickými procesy. Panuje zde dvoustranný vztah této souvislosti. Každá sportovní činnost je specifická, tudíž má různý vliv na psychické stavy jedince. Já budu v mé práci zkoumat především vliv psychických stavů na sportovní činnost respektive sportovní výkon.

3.5.1 Stres

Hlavním psychologickým indikátorem stresu je emočně negativní tenze, která může být představována úzkostí, strachem, vztekem nebo únavou.

3.5.1.1 Strach a úzkost

Strach, ve své nejvyšší intenzitě představovaný afektem strachu, ovlivňuje obecně sportovní činnost záporně. Zase se ovšem můžeme setkat s výjimkami. Před každou sportovní činností se můžeme setkat se strachem. Jestliže má tento strach malou intenzitu a nabývá charakter obavy, působí potom na následující sportovní činnost převážně v kladném smyslu tím, že zvyšuje přiměřený svalový tonus, tepovou a dechovou frekvenci apod.

Strach je velmi významným citem ve sportovní činnosti. Obecně vzniká z ohrožení hodnot. Přibližování se nebezpečí vede vesměs ke zvýšení aktivační úrovně negativního směru, což se projevuje snížením aktivní energie, ochrnutím volní svalové činnosti, třesem apod. Velmi výrazně je ovlivňováno vědomí i chování člověka. Obecně je strach mnohem častější u relativně málo zkušených závodníků. Určitý stupeň ovládaného strachu charakteru obavy se vyskytuje při všech sportovních činnostech u všech sportovců.

Celkově lze shrnout, že silné strachy (afekty) mají ochromující účinky na diferenční schopnosti mozkové kůry a postihují výběrové a tvořivé řešení situací, tj. v podstatě aktivní adaptaci. Slabé a středně silné strachové stavy mohou všechny schopnosti člověka naopak mobilizovat ke zvýšené, někdy však rovněž málo diferencované aktivitě. Velké strachové stavy obvykle pozvolna zhoršují kvalitu a produktivitu psychických i tělesných funkcí.

Úzkost je komplexní negativní motivace s různými kognitivními, psychologickými a behaviorálními příznaky, které jsou často spojovány se stresem. Podle Spielbergera [21] jsou to *"úzkostné stavy charakterizovány subjektivními, vědomě vnímanými pocity obav a napětí doprovázené aktivací autonomního nervového systému."*

Úzkost a strach jsou však pojmy natolik příbuzné, že řada autorů nepovažuje za účelné je oddělovat. Strach se od úzkosti liší především zaměřeností na určitý objekt. Za úzkost lze považovat objektivně se vyskytující psychometricky zjiřitelný stav, s

bohatým somatickým a aktivačním doprovodem, vznikající při nereálném ohrožení jedince. Úzkost je ve sportu větší a složitější psychologický problém, neboť jde o nejasnou předtuchu nebezpečí, kterou subjekt není schopen přesně popsat a určit, ale prožívá ji velmi nelibě s bohatým somatickým a aktivačním doprovodem. Na rozdíl od strachu je bezpředmětná a nespecifická, a proto i hůře pochopitelná a považuje se za patologický jev. Ze sportovního hlediska je úzkost problémem především proto, že jedinec není schopen přesně identifikovat, na základě čeho jeho úzkostný stav vzniká a tím je těžší úroveň úzkosti ovlivňovat. Na vzniku a intenzitě úzkosti se podílejí ve velké míře sociálně psychologické vlivy. Problém úzkosti u sportovců je podle mnoha autorů aktuální. Tato oblast velmi ovlivňuje kvalitu sportovního výkonu, a proto si zaslouží náležitou pozornost.

Míra úzkosti u sportovců je proměnlivá. Zpravidla stoupá pod vlivem předstartovního stavu, při poklesu sportovní formy nebo po sérii neúspěchů ve frustrační situaci. Pravděpodobnost vzestupu úzkosti je větší v případě, kdy okolí přenáší na sportovce vysokou míru odpovědnosti.

Závažné jsou fyziologické důsledky úzkosti. Z hlediska sportovní výkonnosti je třeba zmínit především celkovou svalovou ochablost a redukci výkonnosti.

Obecně lze vyslovit předpoklad, že se stoupající úzkostí roste celková aktivita člověka, což je z hlediska výkonnosti jev pozitivní, avšak pouze po určitou hranici. Za touto hranicí se stoupající aktivita změní v neurotickou reakci, což se ve výkonnosti začne odrážet negativně.

Dále panují neshody ve vysvětlování úzkosti. Úzkost byla definována nejrozličnějším způsobem a vedla k řadě metodologických formulací, teoretických důsledků a k vysokému stupni nejasnosti. Endler via Vaněk [4] definuje úzkost jakožto *"emoci, která se projevuje jak subjektivními tak vyloženě tělesnými poruchami, jež jsou neúměrně hrozbě zaměřené do budoucna. Tato emoce je velice nepříjemná."*

Z definic vyplývá, že úzkost (tréma) je emoce vycházející z individuálního vnímání hroživé situace. Vnímání je vždy založeno na minulých zkušenostech. Zkušenosti, které vedly v minulosti k nezdaru či zranění, budou zvyšovat úzkost v jednotlivci za podobných podmínek. Individuální reakce na úzkost se projevuje jak psychologicky (deprese, pocit únavy, zbytečné obavy, náladovost, snadné rozptýlení, neschopnost soustředit pozornost, rozladění), tak fyziologicky.

3.5.2 Prožitky úspěchu a neúspěchu

3.5.2.1 Aspirační úroveň

Z hlediska sportovce je sportovní úspěch hlavním bezprostředním cílem, hodnotou, o jejíž dosažení se snaží (Vaněk, Hošek, 1984) [2]. Sportovní úspěch je z hlediska psychologického významný především v oblasti citů a motivace. Nelze ho jednoznačně popsat, neboť je pojmem relativním. Úspěch jedince ve sportu je dán právě aspirační úrovní, která se u každého jedince a v různém časovém okamžiku liší.

Aspirační úroveň je podle Vaňka a Hoška [2] definována jako „*jasně vyjádřené subjektivní nároky na úroveň budoucího výkonu ve známé činnosti, stanovené především na základě představy svého posledního výkonu v této činnosti.*“ V podstatě se jedná o kritické sebehodnocení jedince z hlediska vnímání vlastních nároků na individuální výkon.

Aspirační úroveň je proměnlivá v čase. Obecně platí, že u mladších jedinců a mužů bývá vyšší. Její úroveň je závislá na mnoha faktorech.

Dosažení aspirační úrovně u konkrétního výkonu, tedy očekávaného výsledku, či jeho nedosažení, rozhoduje o tom, zda výsledek bude vnímán jako úspěch nebo jako neúspěch. Úspěch je spojován s příjemnými pocity a zvyšuje aspirační úroveň u následné činnosti.

Nedosažení očekávané požadované aspirační úrovně, která je determinována předchozím utkáním, může v utkání následujícím vyvolat úzkost.

K podstatě sportovního přístupu k činnosti patří hyperaspirativnost, tj. aktivační úroveň permanentně vyšší, než byl poslední výkon v činnosti. Tj. sportovec má neustálou tendenci se zlepšovat. Naproti tomu hypoaspirativnost je charakteristická pro nesportovce.

3.5.2.2 Frustrace

V souvislosti s nedosažením očekávané úrovně aspirační úrovně, která je determinována předchozím výkonem, vzniká situace, jež se v psychologii nazývá frustrace.

Výzkumy ve sportovním tréninku ukazují, že nedosažení aspirační úrovně následným výkonem hodnotí sportovec jako neúspěch, bez ohledu na skutečnou

velikost výkonu. APS, který vzniká jako následek tohoto jevu, je charakterizován převážně nelibými city konfliktního rázu (vztekem, strachem atp.), má za následek snížení aspirační úrovně k další činnosti a na změny motivace a přesvědčenosti působí podle míry frustrační tolerance sportovce. Frustrační tolerance je schopnost snášet frustraci (Vaněk, Hošek, 1984) [2].

Z výše uvedeného vyplývá, že dlouhodobě úspěšní sportovci, jejichž aspirační úroveň nabývá vyšších hodnot, mají menší frustrační toleranci.

3.5.3 Motivace sportovní činnosti

Sportovní činnost je z hlediska snažení, chtění a jednání sportovce činností mnohostrannou. Také podmínky vzniku jednání ve sportovní činnosti mají více stránek. Z těchto důvodů je značně obtížné vymezit pojem motiv sportovní činnosti. Proto je vhodnější raději mluvit o motivaci sportovní činnosti, tj. o příčinách a podmínkách jednání ve sportu. Různé stránky a stadia této motivace označované jako potřeby, tendence, přání, cíle atp. mohou být nazývány motivy.

V působení jednotlivých motivů panuje určitá zákonitost, která je založena na časové posloupnosti v uspokojování jednotlivých potřeb člověka. V souvislosti s potřebami se často mluví o základních tendencích, dispozicích, sklonech atp.

Základní tendence, ať už vrozené či získané, představují hrubou a z potřeb organismu vyplývající orientaci lidského chování. Potřeby jsou tedy konkrétnějším a aktuálnějším vyjádřením pudů a tendencí.

Cíle, které jsou dalšími důležitými motivačními faktory, vznikají z potřeb a jsou ovlivňovány působícími motivy i zájmy. Obecně je cílem vždy určitá hodnota, která uspokojuje aktuální potřebu. Ve sportovní činnosti je pak tímto cílem úspěch v závodě. Individuální stanovení vlastních cílů má významný vliv na aspirační úroveň člověka. Zde pak mluvíme o principu regulace aktivační úrovně prostřednictvím motivace, neboť přehled sportovce o jeho vlastním výkonu má zpětně zřetelné motivační účinky pozitivní nebo negativní.

Motivace sportovní činnosti je silně motivována sama o sobě, neboť vychází přímo z různých základních tendencí. Proto je motivace sportovců zpravidla velmi vysoká.

Ve sportovní činnosti sportovec zpravidla usiluje o dosažení úspěchu v soutěži, který je pro něho prostředkem k cestě za dalšími cíli. Motivace sportovce k provádění činnosti bývá obvykle vystupňována na maximum a působí na aktivační úroveň sportovce, která bývá vždy zvýšená. V těchto případech dochází často k selhání jedince při provádění činnosti. Situace bývá ještě komplikována obavami z případného neúspěchu.

V obecné psychologii se pojem motivace chápe velmi široce ve smyslu centrálních dynamických procesů, které jako celek především rozhodují o dynamice osobnosti ať ve smyslu vývojovém nebo aktuálním. V pojmu dynamické procesy jsou obsaženy další dílčí pojmy jako potřeby, motivy, emoce, vůle aj. Motivace je proces, který determinuje zaměření, energetizaci a setrvání chování.

Motivaci chápe (Madsen, 1959) via Vaněk [3] jako „*interakci všech dynamogenních činitelů, kteří určují směr a intenzitu chování.*“ Motiv je potom pojmovou abstrakcí a může být definován jako „*hypotetický izolovaný dynamogenní činitel.*“

Motivace sportovní činnosti je pojem značně rozsáhlý, který zahrnuje všechno, co determinuje sportovce k určitým cílům, orientacím, k určitým konečným aktivitám tím, že provokuje k jednání v souladu s jeho aspirací. Pojem motivace sportovní činnosti je komplexem motivačních faktorů. Sportovec nejedná spontánně, bez motivů. Každá jeho činnost je motivována ať už příčinami vnějšími, tj. pobídkami (incentivy), nebo vnitřními, tj. impulsy.

Jednotlivé motivy sportovní činnosti se seskupují, podmiňují, vylučují a vrství v čase, takže konečná motivace je hierarchickou posloupností, z níž jsme obvykle schopni postihnout pouze poslední, nejvíce patrnou příčinu sportovcova jednání. Tzv. mikromotivy si neuvědomuje ani sám sportovec.

Pro potřeby výkladu problematiky motivace ve sportu se vychází z předpokladu, že nejobecnějšími motivačními faktory jsou podněcující tendence. Jsou to vrozené i získané reakce, osobní sklony, konstituční dispozice atp. Jsou relativně stálé a poznamenávají člověka při aktualizovaných potřebách a různě působících vnějších pobídkách. Potřeby jsou specifitějším motivačním faktorem, jehož hlavním

psychologickým znakem je cykličnost, představované posloupností: vznik-narůstání-uspokojení-pokles-vznik.

Nejspecifičtějším motivačním faktorem je motiv, který je obecně ovlivněn podněcujícími tendencemi, dále pak aktualizovanou potřebou a vnějšími pobídkami. Kromě toho je podmíněn i emočním stavem. Proto mluvíme o emočně-motivačních faktorech.

3.5.3.1 Výkonová motivace

Mezi mnoha teoriemi motivace se pro interpretaci sportovních jevů nejvíce hodí teorie výkonové motivace (Atkinson 1966) via Jones [22]. Vyplývá z ní, že tendence ke sportovní aktivitě vzniká z rozdílu mezi tendencí dosáhnout úspěchu a tendencí vyhnout se selhání. Každá situace, která je pobídkou pro velký výkon tím, že vzbuzuje naději na úspěch, musí zároveň obsahovat obavu před selháním, obavu z neúspěchu. Z toho plyne, že aktivita zaměřená k velkému sportovnímu výkonu je vždy výsledným součtem konfliktu mezi dvěma protichůdnými tendencemi.

U lidí, kde motiv úspěchu vysoce převyšuje motiv vyhnout se selhání, mluvíme o velké potřebě úspěchu (potřeba velkého výkonu). Sportovce můžeme zpravidla počítat mezi tu část populace, kde je tendence k úspěchu zvýrazněna a je typickým osobnostním rysem, relativně trvalým a jen málo aktuálně oscilujícím.

3.5.3.2 Negativní motivace

Sportovní činnost jako spontánní aktivita je motivována převážně pozitivně, tj. činnost je prováděna z vlastního rozhodnutí a průběh je prožíván libě. Typické je to zvláště u herních činností.

Ve sportu je však i dost situací, které s sebou přinášejí pocity nelibé. Motivace těchto činností je sekundární, naučená. Prostřednictvím této motivace si sportovec uvědomuje, že nepříjemná aktivita je prostředkem k dosažení sportovních cílů. Jedná se zde stále ještě o motivaci pozitivní, i když sekundární.

Zvláště ve vrcholovém sportu však dochází k situacím, kdy sportovec neprovádí určité činnosti z vlastního rozhodnutí, ale z donucení jinou osobou, okolnostmi atp. To je příklad motivace negativní. Hlavním průvodním znakem je averze k činnosti a nelibé

prožitky. Přínos těchto činností je ve srovnáním s činnostmi spontánními nižší a z hlediska psychologického jsou často škodlivé.

V zásadě platí, že prostřednictvím převážně negativní motivace nelze dosáhnout vrcholné sportovní výkonnosti.

Zjednodušeně řečeno motivace usměrňuje naše chování a jednání pro dosažení určitého cíle. Motivy jsou osobní příčiny určitého chování. Jsou to pohnutky, psychologické příčiny reakcí, činností a jednání člověka zaměřené na uspokojování určitých potřeb.

Za výchozí motivy v lidském jednání jsou pokládány potřeby, ostatní formy se vyvíjejí z potřeb. Potřeba je stav nedostatku nebo nadbytku něčeho, co nás vede k činnostem, jimiž tuto potřebu uspokojujeme. Potřeby dělíme na:

- biologické (primární, vrozené) - potřeba dýchaní, potravy, bezpečí, spánku apod.
- sociální (získané) - kulturní (vzdělání, kulturní život apod.) a psychické (radost, štěstí, láska apod.)

3.5.4 Emoce

S otázkou motivace velmi úzce souvisí otázka emocí. Motivace dává směr činnosti člověka a emoce ji zaopatřují energickou složkou. Na základě hodnocení člověk zaujímá stanovisko ke všemu, co se děje a prožívá. Toto prožívání tvoří sféru emocí.

Většina autorů soudí, že je definovat nelze, protože to jsou specifické zážitky, jako je například zážitek nějaké barvy. Existují však pokusy a tzv. nominální definice, kde se podává výčet podstatných znaků, které ji umožní odlišit od jiných psychických jevů. Tyto znaky se označují jako dimenze emocí (libost x nelibost). Jednu z pracovních definic použil Schmidt-Atserton (1996) via Slepíčka, Hátlová, Hošek [6]: „*Emoce je kvalitativně blíže popsateľný stav, který vystupuje se změnami na jedné nebo více z následujících rovin: cit, tělesný stav a výraz.*“

Emoce jsou vyjádřením subjektu a jeho postoje k objektu. Emoce neboli city jsou subjektivní libé nebo nelibé prožitky, které jsou doprovázeny fyziologickými změnami. Tyto změny jsou pozorovatelné nebo změřitelné za pomoci přístrojů. Řadí se mezi psychologické procesy. Hodnotí skutečnosti, události, situace a výsledky činností dle subjektivního stavu a vztahu k hodnocenému. Vyvolává a ovlivňuje pak další psychologické procesy. Hlavními znaky emocí jsou subjektivita, spontánnost, předmětnost, aktuálnost a polarita (kladné nebo záporné).

Vyjadřují se polaritou. Obecně je možné říci, že vše, co napomáhá dosažení cíle sportovního tréninku, vyvolává kladné emoce a city, a to, co brání dosažení tohoto cíle, záporné emoce a city.

Ve sportovní činnosti prožívá sportovec určitý vztah k předmětům, jevům, výkonům, událostem, lidem, k vlastním činům i ke své vlastní osobě. Něco působí radost, něco smutek, hněv, strach atd. To vše jsou druhy emocionálních zážitků spojených se sportem. Zdrojem emocionálních zážitků sportovce je tedy objektivní skutečnost, která může se sportem souviset těsněji nebo volněji.

Jak již bylo naznačeno, tak u motivace výkonnosti, která se promítá do APS, se jedná o pojmovou konstrukci velmi širokého obsahu. Při detailnějším pohledu se tento celek rozpadá na několik vzájemně se překrývajících částí. Tyto části chápeme současně jako problémy, které se mohou řešit buď izolovaně, nebo komplexně. Izolované řešení přispívá více k objasnění teorie těchto problémů, komplexní řešení odpovídá více požadavkům vnášeným praxí. Snaha řešit úkoly kladené praxí bez respektování již dosažených teoretických úrovní daných problému nemá mnoho naděje na vyřešení toho, co praxe skutečně potřebuje.

3.5.4.1 Aktivační teorie

APS, ať už jsou výsledkem nebo podnětem adaptačních dějů, představují určitý průsečík minulosti, přítomnosti i budoucnosti jedince, a tím i více či méně integrovaný souhrn všech vnitřních dějů, směřujících k určitému stupni aktivace.

Zdrojem velkých metodologických problémů při sledování emocí je skutečnost, že jsou jevem, který nelze vysvětlovat jen psychologicky. K úplnému pochopení emocí je třeba si uvědomit, že aktivační teorie vznikla souhrnem poznatků biochemických, fyziologických, neurofyziologických a psychologických. Koncepce, která v sobě

zahrnuje všechny tyto aspekty, protože vlastně vznikla jejich souhrnem, se nazývá aktivační teorie.

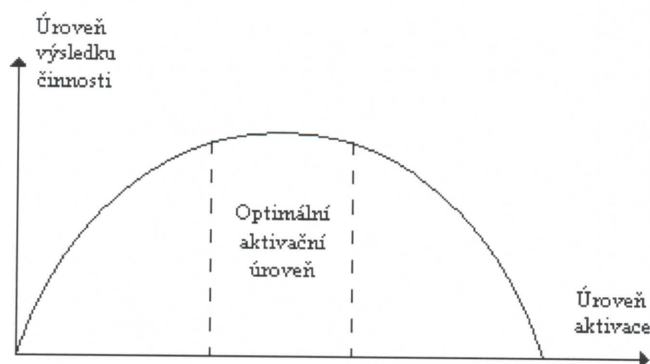
Tato teorie je proto vhodná pro obecný výklad emocí a pro svůj vztah k výkonnosti organismu zvláště vyhovuje pro výklad emocí ve sportovní činnosti.

Aktivace je velmi dynamický jev, který vytváří souvislé kontinuum jednotlivých aktivačních úrovní od nejnižší po nejvyšší. Aktivační úroveň je podle Vaňka a Hoška [2] chápána jako „*pohotovost organismu k reakci*.“ Může mít různou úroveň. Pohybuje se od úrovní velmi nízkých, přičemž krajním případem je spánek či dokonce bezvědomí, k úrovním velmi vysokým, kde afekty strachu, vzteku představují její horní, individuálně různou mez. Mezi těmito extrémy existuje plynulý i náhlý přechod a četné mezistupně, jak ukazují například křivky změn kožního odporu. Úroveň aktivace je tedy postupně i náhle snižována či zvyšována, a to v závislosti na působících vnějších faktorech, na jejich obecné a situační významnosti pro člověka, v závislosti na jeho vnitřních faktorech, například na jeho celkovém stavu, emocích, potřebách, vlastnostech, zkušenostech atp., tedy i v závislosti na průběhu jeho činnosti i v závislosti na jeho odezvě v okolí apod.

Pro výkon je důležité dosažení optimální úrovně aktivační úrovně. Optimální úroveň aktivace je spojována s dobrým až maximálním výkonem. Tato úroveň se pochopitelně liší pro jednotlivé sportovní činnosti a pro různé sportovce. Navíc je jevem velmi labilním a v důsledku velkých psychických zátěží a emocí značně kolísá od častých afektů dolů, někdy až k projevům apatie, a zpět. Těmito oscilacemi aktivační úrovně lze vysvětlit časté kolísání špičkových sportovních výkonů, které jsou na emoční vlivy velmi citlivé, relativně citlivější než např. výkony na nižší úrovni. Nepřiměřeně vysoké nebo nízké hodnoty aktivace jsou spojovány s výkonem zhoršeným. Zde se nabízí zmínit teorie vysvětlující vztah mezi závodní úzkostí a výkonem. Tyto teorie založené na vysvětlení pomocí úrovně aktivace byly donedávna nejjednodušším a nejčastějším popisem vztahu úzkosti a výkonu. Jedná se o Hypotézu obrácené U-křivky a Drive theory.

Hypotéza tzv. převrácené U-křivky o vztahu aktivační úrovně a úrovní výsledku činnosti vychází podle Severové (1966) via Vaněk [4] z představy, že se výkon zvyšuje se stoupající aktivační úrovní pouze do určitého okamžiku a potom stoupání aktivační úrovně znamená snižování výkonu. Přibližně tedy platí, že optimální výkon souvisí se střední úrovní aktivace (Machač, 1964) via Vaněk [4].

Obrázek 2: Znázornění hypotézy obrácené "U-křivky"



Příliš nízkou úroveň aktivace může vyvolávat například únava, zatímco příliš vysokou například vysoká odpovědnost.

Prostřednictvím aktivační teorie emoce je možno pochopit spojitost emočního prožitku s tělesnými změnami v organismu člověka. Aktuální úroveň aktivace je určitým korelátem aktuálního psychického stavu a je pojmem značně širokým.

Z psychických procesů jí nejvíce odpovídá svými účinky emoce. Úroveň emoční tenze a úroveň aktivace si vzájemně odpovídají, co do účinků vnitřních (pocit vnitřní tenze) i co do účinků vnějších (svalová tenze).

Podle některých autorů však aktivaci a emoce nelze úplně ztotožňovat, neboť aktivace tvoří jádro problému emocí i pudů a tím i problém motivace. Emoce jsou pouze určitou částí procesu aktivace.

Aktivační teorie má v psychologii pracovní oprávnění. Důležité místo má pak zejména v psychologické přípravě sportovce. Objasňuje totiž aktuální labilitu výkonnosti a její psychologickou podmíněnost.

Aktivační teorie je operativnější z hlediska praktického řešení APS, neboť ukazuje nejen na prognózu výkonnosti podle symptomů aktivační úrovně, nýbrž i na možnosti regulativních i autoregulativních zásahů. V souvislosti s tím ukazuje i dosud nedoceněnou úlohu relaxace před sportovním výkonem, která může nadměrnou aktivační úroveň snížit.

Aktivační úroveň má rozhodující bezprostřední vliv na výsledky činnosti sportovce. Motivy vystupují v aktivační úrovni jako určující faktory směrové, emoce mění aktivační úroveň aktuálně. Prostřednictvím motivačních činitelů se mění aktivační úroveň a v závislosti na tom se mění výkon činnosti.

Prostřednictvím aktivační teorie emocí je možno pochopit spojitost emočního prožitku s tělesnými změnami v organismu člověka.

3.5.4.2 Rozdělení emocí

Z kvalitativního hlediska již Kant rozlišil emoce stenické a astenické. Stenické emoce (vztek) činnost povzbuzují, posilují, astenické (strach) ji naopak tlumí.

Původní výklad aktivační teorie se hovořilo pouze o kvantitativní stránce emocí respektive o jejich intenzitě. To je však zavádějící, jelikož emoce mají i kvalitativní stránku. Z tohoto pohledu nahlížíme na emoce jako na pozitivní (libost) a negativní (nelibost). Proto je nutné věnovat pozornost nejenom faktu, zda aktivační teorie stoupá či klesá, ale také jakým směrem.

Nízká aktivační úroveň není z kvalitativního hlediska výrazně rozdílná, proto ji dále nerozlišujeme. Vysoká se však rozděluje na pozitivní a negativní a to ve smyslu vhodnosti k určitému druhu aktivity (Vaněk, Hošek, 1984) [2].

Zvýšená úroveň negativní aktivity je charakterizována průvodními jevy jako jsou sklon k obavám a úzkost. Tato aktivace je v soutěžním prostředí jevem negativním, neboť zhoršuje kvalitu předvedeného výkonu. Na druhou stranu vysoká pozitivní aktivační úroveň je jevem žádoucím, neboť působí mobilizačním způsobem, avšak pouze do určité úrovně, za kterou se stává také jevem negativním a jejímu překročení bychom se měli snažit zabránit.

3.5.4.3 Vnější činitelé emocí

Co se vnějších činitelů vzniku emocí ve sportu týče, je zde třeba zmínit faktor nadměrné motivace. Nadměrné motivace vznikají příliš vysokou zodpovědností za sportovní výkon. Typické je pro předstartovní stavy před významnou soutěží (reprezentace), pro situace, kdy sportovec chce dobrým výkonem kompenzovat předchozí neúspěch apod. Nadměrná motivace zvyšuje aktivační úroveň a navazuje afektogenní situaci.

3.5.4.4 Podmíněné emoce

Dalším faktorem, který je třeba zmínit, v souvislosti s řešenou problematikou, jsou podmíněné emoce. Ty vznikají ve sportu opakovaným emočními (většinou nelibými) prožitky v určitém prostředí. Zvláště snadno se podmíní strach, např. opakovanou porážkou s určitým soupeřem, opakovanou prohrou na některém stadionu, s určitým číslem na dresu atp.

3.5.4.5 Emocionalita a myšlení

Emoce jsou psychické procesy, emocionalita je komplexní vlastnost osobnosti. Ráz citového stavu vzrušení při prožívání herní reality vyjadřuje míru emocionálního působení. Emocionalita v kontextu s kognicí ovlivňuje herní výkon oběma směry. Sport je velmi emocinogenní oblastí. Pozitivní fyziologické změny zesilují pohotovost, orientaci a fyzické nasazení. Kontrolovaný emocionální přístup posiluje a pomáhá překonávat obavy, úzkost, popřípadě i strach. Nadměrně zvýšené emocionální reakce obvykle přehlušují rozumovou a mentální kontrolu. Hněv, msta a agrese bývají projevem tohoto afektu. Pozitivní subjektivní zážitky (úspěch, radost, nadšení) působí jako průběžné impulsy psychického žhavení.

3.5.4.6 Činitelé emotivity

U sportovců často před startem soutěže pozorujeme zvýšenou dráždivost. Projevuje se jako zvýšená pohotovost k emočně negativním reakcím. Tuto situaci nazýváme nervozitou. Této zvýšené emoční tenzi odpovídá i zvýšená tenze svalová. Porušují se přesnost, pružnost a vláčnost pohybu - vzniká pohybová diskoordinace. Pokud se pokusíme ujasnit vztah dvou typických citů, radosti a strachu, ke sportovní činnosti, vycházíme z následujících faktů.

Radost představuje v tomto pojetí cit, který je obecně podnětem k další intenzivnější činnosti, kladně ovlivňuje celou činnost i její výsledky, představuje tedy typický cit syntetický. Strach ovlivňuje sportovní činnost záporně. Ovšem jak u radosti, tak u strachu mohou být výjimky. Nemá-li například strach velkou intenzitu a má spíše charakter obavy, působí na následující sportovní činnost převážně v kladném smyslu

tím, že zvyšuje přiměřeně svalový tonus, tepovou a dechovou frekvenci a obecně podporuje zodpovědnost za výkon.

Z tohoto vyplývá, že nelze bez výhrad rozdělit emoce do dvou skupin podle směru aktivace z hlediska vhodnosti k určitému druhu činnosti. Proto je výzkum v této oblasti tolik náročný a složitý. Dále při výzkumu v této oblasti musíme brát v úvahu, že existují individuální odlišnosti v emočním prožívání pozorovaných osob.

Dlouhodoběji může ovlivnit sportovní činnost nálada sportovce, která znamená trvalejší dispozici k emočním projevům souhlasného typu (Vaněk, Hošek, 1984) [2]. Takovýto vliv emočního prožívání na hodnocení se nazývá katatymie a ve sportovní činnosti je s ním nutno počítat.

Podobně jako nálady zkreslují objektivní pozorování skutečnosti i emoce jiné intenzity.

3.5.4.7 Startovní stavy

Startovní stavy mají povahu duševní zátěže. Jde o specifikovanou mobilizaci všech funkcí, které umožňují motorickou aktivitu. Determinují časový sled emocí. Rozlišujeme předstartovní stavy, soutěžní stavy a pozávodní stavy.

Výkladem, tříděním i popisem jednotlivých typů předstartovního stavu se zabývali různí autoři. Například Puni via Vaněk [4] udával tři typy: **startovní horečku** (stav nadměrné aktivace), **apatii** (nepřiměřeně nízká aktivace) a **bojovnou připravenost** (stav optimálně zvýšené aktivace). Přičemž všechny tři stavy se mohou u jednoho závodníka vystřídat i během několika hodin.

Předstartovní i startovní stavy mají, jak již bylo uvedeno, bezprostřední pozitivní i negativní vliv na kvalitativní i kvantitativní úroveň následující výkonnosti, přesněji řečeno, na výkonnost v prvních fázích sportovního utkání. Nepříznivý průběh začátku sportovního utkání ovlivňuje však i výkonnost ve fázích následujících, takže předstartovní stav má značný podíl i na výkonu konečném. U pohybových činností, trvajících delší dobu však mohou být nepříznivé účinky předstartovních stavů korigovány v jejím průběhu. Pozitivní význam mají zvláště dílčí, často i nahodilé úspěchy. Neúspěchy působí často negativně, i když nikoli vždy, neboť jsou v podstatě frustrací, na níž se reaguje i zvýšenou agresivitou.

Předstartovní i startovní stavy tak přecházejí v různě odstupňovanou úroveň i v různý směr aktivace CNS sportovce v soutěži. Tyto stavy, podobné stavům předstartovním svými mechanismy, projevy i účinky, nazýváme stavy soutěžními. Jejich emoční tenze však není už výsledkem očekávání, nýbrž odrazem průběhu boje. Jde tedy o emoční stavy činnostní, závislé především na vnějších faktorech regulace. Konečný výsledek utkání se projevuje bezprostředně i ve změnách emočních stavů, které nazýváme stavy postartovní. Změny aktivací úrovně jsou zde závislé především na subjektivně hodnoceném výsledku utkání i na jeho hodnocení druhými osobami, především pak na hodnocení příslušníků stejné skupiny a na hodnocení trenéra. V této souvislosti jde ovšem jen o hodnocení dojmu z utkání a především o regulaci postartovních stavů, než o hodnocení objektivní. Objektivní hodnocení může trenér provést až na nejbližším tréninku, kdy jsou sportovci emočně vyrovnanější a přístupnější objektivní kritice.

Emocionalita sportovců po utkání nemívá úroveň afektivní. Spíše jde o zvýšené nálady. Podle Myslivečka via Vaněk [4] rozdělujeme zhruba tři druhy nálad: **pozitivně zvýšená**, jež je příznačná pro úspěch; **negativně zvýšená**, jež je příznačná pro neúspěch; **snížená, více méně negativní nálada**, příznačná spíše pro neúspěch i jako odezva z obtížného boje, byť i vítězného.

Nálady po utkání působí různě dlouho. Význam předstartovních stavů na výkon je zřejmý a vyplývá ze spojitosti frustrace-aspirace.

3.6 Koncepce úzkosti

Jelikož jsou osobnosti psycho-fyziologicky jedinečné, měla by úzkost ovlivňovat jednotlivce odlišně. Tuto koncepci původně charakterizoval Cattell a Schieer [18] za použití faktorově analytických studií k identifikaci dvou odlišných faktorů úzkosti označených rysová úzkostnost a stavová úzkost. Rysová úzkostnost je pokládána za relativně stabilní osobní charakteristiku a stavová úzkost je definována jako přechodný emocionální stav. Spielberger [21] podporuje teorii rysové-stavové úzkosti a vysvětluje ji následujícími předpoklady:

Vnitřní a vnější stimuly vnímané jako ohrožující reakce stavové úzkosti

Čím větší je množství vnímané hrozby, tím intenzivnější je reakce stavové úzkosti

Čím déle osoba vnímá hrozbu, tím trvalejší je reakce stavové úzkosti.

Osoby s vysokou rysovou úzkostností budou vnímat více situací jako hrozivé a budou reagovat intenzivnějšími stavovými reakcemi než osoby s nízkou rysovou úzkostností.

Zvýšené úrovně stavové úzkosti často obsahují stimulační a povzbuzující vlastnosti, jež se mohou projevit přímo v chování nebo mohou sloužit k iniciování psychologické obrany, jež se ukázala jako účinná při snížení stavové úzkosti v minulosti.

Tyto předpoklady mají celou řadu důsledků pro sport a konkrétněji pro předzápasové situace. Podněty vnímané jako hrozivé podle Spielbergerova modelu se mohou porovnat s Martensovou [20] koncepcí objektivní soutěžní situace s jakou se setkáváme v atletice.

Podle některých autorů je problematika úzkosti aktuálnější u závodně starších sportovců, kteří stále bojují o udržení svých pozic a před kterými jasněji vystupuje hrozba ukončení závodní činnosti.

3.7 Psychická odolnost

Psychická odolnost je synonymem výrazu mentální síla. Špičkový výkon vyžaduje schopnost a dovednost vyčerpávat mentální, emocionální, fyzické a dovednostní stavové veličiny. Mentální síla vyjadřuje průběh vnitřního žití hráče v utkání a přípravě. Psychická odolnost je mentální dovedností. Podstatu tvoří vnitřní zpracování soutěžních motivů. Osvojování výkonnostní konzistence v psychicky napjatých podmínkách je adaptivním procesem. Mentální odolnost je trénovatelná. Předpokladem tohoto návyku jsou konfrontační zkušenosti.

Motiv úspěchu pomáhá překonávat překážky a dosahovat cíle. Mentální sílu podněcuje a formuje psychosociální prostředí (význam utkání, výchovný vliv), fyzické vlastnosti a herní inteligence. Mentální kontextové rysy psychiky charakterizují odolného hráče.

3.8 Sebevědomí

Tento silně adaptivní rys je výsledkem působení vůle, rozumu a zkušenosti. Vědomí vlastní výkonnosti, přesvědčení o správnosti a vhodnosti herní a tréninkové orientace, nepřítomnost nejistoty, rozpaků a váhání, pevná víra v sama sebe se odvíjí od zkušenosti. Sebevědomí ulehčuje sebeprosazení a podávání výkonu. Usnadňuje vysokou herní, duševní i fyzickou výkonnost. Je velmi důležitým faktorem ve sportovním utkání, který vzniká na základě uvědomování si sama sebe.

4 Metodologická východiska

Psychologie je studie pozorovatelných psychologických vzrušení měřené za účelem lepšího porozumění základních duševních stavů jako je právě úzkost.

Úzkost je komplexní negativní motivace s různými kognitivními, psychologickými a behaviorálními příznaky, které jsou často spojovány se stresem. Podle Spielbergera [21] jsou to *„úzkostné stavy charakterizovány subjektivními, vědomě vnímanými pocity obav a napětí doprovázené aktivací autonomního nervového systému.“*

Spielberger [21] rozlišuje mezi stavovou a rysovou úzkostí. Rysová úzkost determinuje projevy aktuální úzkosti. Jinými slovy řečeno u jedince s vyšší rysovou úzkostí se bude projevovat i vyšší hodnota stavové úzkosti.

Experimentální a zkušenostní důkaz indikuje, že úzkost se běžně vyskytuje v soutěžních situacích a že efekty úzkosti na sportovní výkon jsou extrémně oslabující. Zkoumání úzkosti ve sportu s největší přesností je důležité pro definování terminologie a systematické cesty k pochopení rozdílů mezi stavovou a rysovou úzkostí, somatickou a kognitivní úzkostí a souvisícím pojetím aktivace, úzkosti a stresu. Také je důležité stavět na existujících teoriích úzkosti ke konceptualizování vzájemných vztahů mezi těmito koncepty v teoretickém systému a vytvoření základu pro výzkum v této oblasti. Závodní rysová úzkost je podle Martense [20] definována jako *„sklon vnímat závodní situace jako ohrožující a reagovat na tyto situace prostřednictvím stavové úzkosti.“*

Stres je historicky jedním z nejvíce nejasných psychologických konstruktů v behaviorálních vědách. Spielberger (1972) via Martens [19] použil termín stres trochu odlišně než jiní autoři, aby charakterizoval působení podnětu jako celkového procesu, který označil jako úzkost. Klasifikoval individuální subjektivní zhodnocení situace, která je fyzicky nebo psychologicky nebezpečná, jako hrozbu, zatímco označil složku odezvy jeho modelu jako reakci stavové úzkosti (stres → hrozba → reakce stavové úzkosti).

4.1 Měření závodní úzkosti

Většina výzkumů stavové úzkosti využívala dotazník namísto psychologických měření. Rychlé shrnutí silných a slabých stránek psychologického měření ukazuje jasně, proč se dotazníkové měření ukazuje jako vhodný výběr strategie měření závodní stavové úzkosti.

Výzkumníci v oblasti úzkosti, kteří používají psychologická měření, spoléhají na tři typy ukazatelů: **(a)** respirační a kardiovaskulární, **(b)** biochemické, a **(c)** elektrofyzilogické. Specifická měření, typicky používaná ve vyhodnocování úzkosti, zahrnují kardiorespirační ukazatele jako je tepová frekvence a dechová frekvence; biochemické ukazatele jako je adrenalinová a noradrenalinová hladina; a elektrofyzilogická měření jako je EEG, svalové napětí a kožní odpor/vodivost.

Psychologická měření stavové úzkosti mají dvě hlavní výhody. Zaprvé, nejsou vázány na verbální dovednosti měřených subjektů. Zadruhé, psychologické parametry stavové úzkosti mohou být posouzeny během činnosti bez přerušení této činnosti.

Naneštěstí, psychologická měření úzkosti mají také mnoho nevýhod. Za prvé, vztahy mezi mnoha psychologickými ukazateli úzkosti jsou velmi slabé. Připomínají, že výzkumníci mohou získat různé výsledky, které záleží na tom, který psychologický ukazatel zvolí. Za druhé, stres ne vždy aktivuje stejné odezvy mezi subjekty.

4.1.1 STAI

Jedním z prvních pokusů o měření závodní úzkosti bylo použití Spielbergova (1966) přístupu, jež rozeznával stavovou a rysovou úzkost a také jeho měření pomocí STAI (inventář stavové a rysové úzkosti) dotazníku (State-Trait Anxiety Inventory) pro měření úzkosti ve sportu. STAI je složen z dvou (rysová a stavová) dvacetipoložkových škál. Stavová je v tomto případě citlivým ukazatelem změn v hladinách úzkosti produkovaných rozdílem mezi tréninkem a závodem, fyzickou aktivitou, vnímaným nebo zažívaným úspěchem nebo selháním a úrovní závodu. Výsledky u rysové jsou méně jednoznačné. STAI je pouze obecnou škálou úzkosti. Moderní psychologie však vnímá úzkost jako situačně specifickou. Měřicí nástroje by proto měly být citlivé k jednotlivým charakteristikám odlišných situací.

4.1.2 SCAT

Martens (1977), respektive Martens & Burton (1990), vyvinuli SCAT (Sport Competition Anxiety Test). Jednalo se o test, jehož účelem bylo měřit „rysovou“ škálu ve vztahu ke sportu. Je alternativou k hypotéze obrácené U-křivky.

4.1.3 CSAI

Pro „stavovou“ škálu byl posléze vyvinut Competitive State Anxiety Inventory (CSAI). Jeho účelem bylo měřit „stavovou“ škálu ve vztahu ke sportu. Ten se projevil jako daleko citlivější. Jedná se znovu o alternativu k hypotéze obrácené U-křivky. V množství studií byl prokázán průkazný vztah mezi závodní rysovou a stavovou úzkostí v závodních situacích.

Oba dotazníky SCAT i CSAI byly adaptovány ze Spielbergerovy dřívější práce se snahou získat měřicí nástroj stavové úzkosti vztahující se specificky na sport.

4.1.4 CSAI-2

Postupem času bylo dokázáno, že úzkost může být konceptualizována jako multidimenzionální, obsahující kognitivní a somatické složky. Martens & Burton (1990) vyvinuli CSAI-2. Ten hodnotí úzkost na multidimenzionální škále pomocí složek kognitivních a somatických. Během validizační práce na tomto dotazníku se objevila i třetí dimenze - sebedůvěra. Tento dotazník se skládá z 27 položek (9 pro každou složku) a je v současnosti nejpoužívanější.

4.1.5 CSAI-2

Je modernizovanou verzí CSAI a CSAI-2, která měří stejný konstrukt, ale ve zkráceném 17-položkovém formátu. Kognitivní složku měří pěti položkami, somatickou sedmi položkami a sebedůvěru pěti položkami.

4.1.6 CSAQ

CSAQ (Cognitive-Somatic Anxiety Questionnaire) od Schwartze, Davidsona a Golemana (1978) je test, jehož účelem je měřit obě (somatickou a kognitivní) složky úzkosti.

4.1.7 SAS

Pracovalo se také na vývoji „rysového“ dotazníku multidimenzionální závodní úzkosti. To vyústilo v dotazník SAS (Sport Anxiety Scale) od Smitha, Smalla a Schutze (1990). Ten měří somatickou úzkost - somatické reakce a dvě složky kognitivní úzkosti - tendenci zažívat obavy a narušenou koncentraci v závodních situacích. Zatím bylo publikováno velmi málo výzkumů, které používají tento dotazník. Můžeme však konstatovat, že má velmi dobré psychometrické vlastnosti.

4.1.8 EMAS

EMAS (Endler Multidimensional Anxiety Scales) od Endlera, Parkera, Baglyho a Coxe (1991) jsou škály, jejichž účelem je měřit rysovou úzkost a posouzení stavové úzkosti.

4.1.9 POMS

Existuje také psychologický test POMS (Profile of Mood States - Profil nálady) od autorů McNaira, Lorra a Doppelman (1971). Test je metodou, která se používá k profilování emočních stavů a nálad. Je považován za rychlou ekonomickou metodu ke zjišťování přechodných, krátkodobých trvajících afektivních stavů.

Je zde obsaženo šest faktorů:

- T- Tension-Anxiety (tenze-úzkost)
- D- Depression-Dejection (deprese-sklíčenost)
- A- Anger-Hostility (hněv-nepřátelskost)
- V- Vigor-Activity (vitalita-aktivita)
- F- Fatigue-Intertia (únava-netečnost)
- C- Confusion-Bewilderment (zmatek-popletenost)

Zkoumaná osoba má nabízená adjektiva popisující afektivní stavy hodnotit na 5-bodové škále intenzity (od „vůbec ne“ až po „velmi značně“).

Psychologické testy mohou pomoci identifikovat silné a slabé psychické stránky sportovce a tyto informace mohou být využity k rozvíjení vhodného tréninku psychologických dovedností (Weinberg, Gould, 1995).

Na základě práce Jonese (1995) lze souhrnně říci, že závodní úzkost je dnes vnímána jako multidimenzionální. Tedy jako stav i jako rys.

4.2 Příčiny závodní úzkosti

Podle Martensových (1990) výzkumů jsou příčinami kognitivní úzkosti a sebedůvěry faktory prostředí, které souvisí se sportovcovým očekáváním úspěchu. V tomto pojetí zahrnují i vnímání vlastních a soupeřových schopností.

Podněty, podmiňující somatickou úzkost, jsou chápány jako nehodnotící, kratšího trvání a obsahují hlavně takové reakce na podněty, jako je příprava v šatně nebo rozvíčování.

Podle Joneseových (1990,1991) studií lze o této problematice také říci, že kognitivní úzkost narůstá s počtem let sportovní kariéry a s náročností cílů (ve vztahu k předchozím výsledkům). Dále lze konstatovat, že s vnímanou schopností roste sebedůvěra a že k subjektivnímu hodnocení sebedůvěry přispívá vnímaná připravenost a vnímání vnějších podmínek (domácí x venkovní utkání atp.). Vnímaná připravenost a postoj k předešlému výkonu jsou negativním ukazatelem kognitivní úzkosti

V současnosti jsou výzkumy ohledně somatické úzkosti nejednoznačné. Pravděpodobně je somatická úzkost determinována jinými předpoklady. Zato kognitivní úzkost a sebedůvěra mají některé běžné příčiny, avšak existují i individuální rozdíly.

4.3 Časový průběh úzkosti

Jedná se o výskyt úzkosti v periodě před a během závodu. Studie, jež používaly různých způsobů monitorování úzkosti (TF, dotazníky, rozhovory) dokazují, že existují rozdíly mezi úspěšnými a neúspěšnými a mezi zkušenými a nezkušenými sportovci. Martens (1990) dokázal, že kognitivní úzkost a sebedůvěra zůstávají během předstartovní fáze stabilní, ale somatická úzkost těsně před závodem narůstá.

Rozdíly však podle Jonese (1991) existují i mezi pohlavími. U žen je progresivnější nárůst kognitivní úzkosti, dřívejší nástup somatické úzkosti a redukce sebedůvěry s blížícím se závodem než u mužů.

Způsob a načasování jakékoliv intervence pro redukci předzávodní úzkosti by měla být individuální. To působí velké obtíže sportovním psychologům, kteří musí k jednotlivým členům týmu přistupovat individuálně.

4.4 Frekvence a směr

Nevýhodou dotazníku CSAI-2 je, že měří pouze intenzitu závodní úzkosti, nikoliv však další dimenze, jimiž jsou frekvence a směr kognitivních vlivů.

4.4.1 Frekvence kognitivních intruzí

Problému frekvence je pozornost věnována především v souvislosti s tzv. „čas do startu“ paradigmatickým, kdy jsou jedinci opakovaně testováni v čase před závodem. Otázkou je, jaké množství času v mysli sportovce zabírají úzkostné myšlenky na závod (tzv. kognitivní intruze) v určitém čase před závodem. Ukázalo se, že je zde prudký nárůst kognitivních intruzí zaznamenaný od dvou hodin před závodem.

4.4.2 Směr kognitivních intruzí

Směr určuje, jak jsou kognice zaměřené, tedy zda jsou orientovány pozitivně nebo negativně. Zde se projevuje problém CSAI-2. Ten totiž sice měří určité kognitivní a vnímané fyziologické symptomy, které reflektují úzkost, jenže ta působí na každého jedince jinak, v závislosti na směru vnímání této úzkosti. Já jsem se tento problém pro potřeby mé práce pokusil zjednodušeně řešit tím způsobem, že jsem hladinu úzkosti, získanou pomocí CSAI-2 dotazníku hodnotil ve vztahu k motivaci, kterou jsem získal za pomoci podrobnějšího dotazování. Jak jsem již podotkl, CSAI-2 je složen ze tří složek – kognitivní části, somatické části a části hodnotící sebedůvěru. Celkový předzávodní dotazník ještě doplňovala přidaná část na vyhodnocení motivace a přístupu hráče k utkání. Složky úzkosti jsem obě dohromady hodnotil zvlášť od dohromady spojených složek motivace a sebedůvěry. Tím jsem získal dva různé faktory ovlivňující celkový předzávodní APS a ty jsem jednotlivě v konkrétních utkání na základě znalostí z literatury hodnotil individuálně.

Je zřejmé, že úspěšnější a soutěživější sportovci popisují svou závodní úzkost při stejné intenzitě jako více facilitující a méně oslabující pro následný výkon.

Pro některé jedince, kteří zažívají utlumující hladiny úzkosti, vzhledem k faktu, že vhodná zvýšená hladina kognitivní úzkosti může mít na výkon vliv více pozitivní než hladina nižší, je užitečná technika tzv. kognitivní restrukturační (úzkostné symptomy zde měníme na pozitivní). U některých jedinců může být dokonce účinnější než techniky, jež mají za úkol redukovat intenzitu symptomů pomocí různých druhů relaxačních cvičení.

4.5 Teorie vysvětlující vztah mezi závodní úzkostí a výkonem

4.5.1 Úroveň vzrušení

Vysvětlení pomocí úrovně aktivace bylo donedávna nejjednodušším a nejobvyklejším vysvětlením vztahu úzkosti a výkonu. Je založené na předpokladu, že změny výkonu spojované s úzkostí, jsou způsobeny změnou v jednodimenzionální dimenzi aktivace. Patří sem „Hypotéza obrácené U-křivky“ a „Drive theory“

4.5.1.1 Drive theory (Hull, 1943)

Teorie sama o sobě je komplexní, ale její aplikace na sportovní výkon je jednoduchá. Podle ní sportovní výkon nejvíce ovlivňují tři věci: složitost úkolu, úroveň vzrušení a naučené návyky.

Zde je použito výrazu drive jakožto synonyma pro aktivaci nebo úzkost. Zvýšení drive jsou spojovány s lineárním vzestupem nebo poklesem výkonu. Teorie byla přijata teoretiky na základě studií, jež se zabývaly vysvětlením diváckých efektů. V mnoha směrech je však kritizována. Například proto, že je příliš jednoduchá pro vysvětlení motorického nebo sportovního výkonu.

4.5.1.2 Hypotéza obrácené U-křivky (Yerkes a Dodson, 1908)

Je hypotézou o vztahu mezi duševním vzrušením, respektive aktivací, a výkonem. Podle ní výkon roste do doby, kdy aktivace dosáhne střední, optimální hladiny a s dalším jejím nárůstem dochází již k poklesu výkonu. Proto jsou hodnoty nad nebo pod optimální úrovní nežádoucí. Dříve byla tato hypotéza pevnou součástí sportovní psychologie. Dnes však již začíná být zpochybňována. Bývá jí vyčítáno především, že není schopná dostatečně vysvětlit, proč je výkon narušován při úrovni aktivace nižší nebo vyšší než optimum, že pochází spíše z terénních studií, nikoliv z laboratorních, což vyvolává rozpor a že se vztahuje pouze k obecným efektům na globální výkon, a není proto schopná vysvětlit komplexně vztahy mezi aktivací a jednotlivými složkami výkonu. Ke všemu je sporná také validita tvaru křivky. Nastane-li situace, kdy u sportovce dojde k nadměrné aktivaci („přeaktivování“) a jeho výkon klesne, není pak již realistické předpokládat, že následné redukce vzrušení na předchozí úroveň obnoví optimální výkon. Její jednodimenzionální charakter málo reaguje na kvantitativní pestrost sportovních situací.

Obě teorie byly používány pro vysvětlení účinků vzrušení, aktivace, úzkosti a stresu na výkon, což bez jasné diferenciace není zcela vhodné. Současná teorie vysvětlení pomocí obecného vzrušení opouští.

4.5.2 Alternativní přístupy k hypotéze obrácené U-křivky

4.5.2.1 Zóna optimálního fungování

Zřejmě nejlepší vyvinutou a prozkoumanou alternativou je IZOF (Individualized Zone of Optimal Functioning, tedy Zóna Optimálního Fungování), která pochází z Haninovy (1980) sociálně psychologické perspektivy. Tento koncept předpokládal, že neexistuje optimální hladina vzrušení stejné pro všechny sportovce, jak říká hypotéza obrácené U-křivky. Namísto toho říká, že někteří sportovci budou mít nejlepší výkony, pokud bude jejich úzkost vyšší nebo u jiných nižší. Snaží se hledat optimální alternativní úrovně pro rozdílné sportovní činnosti a sportovce a také se snaží teoretické doporučení navozování této úrovně. Hanin používal ruskou adaptaci

Spielbergova, Gorsuchova a Lusheneova dotazníku STAI (1970). Definoval optimální stavovou úzkost spojenou s optimálním výkonem. Jeho principem je zjistit pomocí opakovaného pozorování výkonu jednotlivce a s ním spojených úrovní předzávodní úzkosti a zpětnovazebním přístupem, jak sportovci hodnotili svůj předstartovní stav před svými nejúspěšnějšími výkony. Zónu optimálního fungování (ZOF) lze pak definovat jako sportovcovo průměrné skóre stavové úzkosti (plus mínus 4 body). Je to teorie, podle které má každý sportovec svoji vlastní optimální hladinu úzkosti a svoje vlastní optimální fungování.

ZOF je schopná pak relativně spolehlivě určovat, jaká úroveň stavové úzkosti pravděpodobně produkuje optimální výkon. Z tohoto pohledu je pro praxi užitečná. Ovšem ani ona se nedokáže vyhnout kritice. Je to zejména z důvodu, že nepodává žádné vysvětlení a že STAI dotazník není sportovně specifický a je založen na jednodimenzionálním pojetí úzkosti. Dále také proto, že zanedbává vliv směru kognitivních intruzí.

4.5.2.2 Reverzní teorie

Teorie, která zdůrazňuje význam individuálního reverzibilního pohledu pro každého jednotlivce, jenž je utvářen jeho vlastní navozenou hladinou úzkosti. Reverzní teorií se zabýval Apter (1982) a dále také Kerr (1990). Podle Kerra je to, jestli je pro sportovce afekt vnímán jako příjemný nebo nepříjemný, důležité pro sportovní výkon. Navrhuje také, že stupně aktivace mohou být vysvětlovány čtyřmi různými způsoby. Nízká aktivace může být prožívána jako relaxace (příjemné) nebo nuda (nepříjemné). Vysoká aktivace může být prožívána jako vzrušení (příjemné) a úzkost (nepříjemné). Je zde však ještě nutné rozlišit vnímání v telickém a paratelickém stavu. V telickém, kdy je preferováno nižší vzrušení, bude nízká aktivace vnímána jako relaxace a vysoká aktivace jako úzkost. V paratelickém, ve kterém je preferováno vzrušení vyšší, bude nízká aktivace zažívána jako nuda a vysoká jako vzrušení. Reverze této teorie nastává při změně z telického do paratelického stavu nebo naopak.

Za zmínku stojí také autoři Apter a Svebak (1990), kteří v této teorii identifikovali dva typy stresu. A to stres z napětí na jedné straně a stres z úsilí na straně druhé.

Význam teorie spočívá v tom, že rozšiřuje možnosti intervence psychického stavu. A to tím, že je možné navodit reverzi z paratelického do telického stavu v případě stresu z napětí způsobeného nízkým vzrušením nebo na druhé straně z telického do paratelického, když je stres z napětí způsoben vysokým vzrušením - například metodou imaginace.

Nevýhodou teorie je, že je těžko testovatelná a její jednodimenzionální pojetí úzkosti

4.5.2.3 Multidimenzionální přístup

Multidimenzionální přístup se zabývá studiem vztahu výkonu a specifických složek závodní stavové úzkosti. Podle některých studií, mezi něž patří i studia plavců Butona (1988) z tohoto přístupu vyplývá, že kognitivní úzkost má ve vztahu k výkonu negativně lineární vztah, mezi somatickou úzkostí a výkonem existuje vztah odpovídající obrácené U-křivce a že mezi sebedůvěrou a výkonem existuje pozitivně lineární vztah.

4.5.2.4 Katastrofická teorie

Teorie, podle které vyšší hladiny somatické i kognitivní úzkosti vyvolají „katastrofický“ pokles výkonu. Výkon po dosažení optima vzrušení neklesá symetricky po křivce, ale náhle a dramaticky na nižší hladinu výkonnosti. Podle Hardyho (1990) pohledu má somatická úzkost vliv na výkon podle teorie obrácené U-křivky. Ale pouze v situacích, ve kterých jsou hladiny kognitivní úzkosti nižší. Tvrdil, že pokud somatická a kognitivní úzkost dosáhnou obě vysokých hodnot, nastane „katastrofický“ pokles výkonu. Katastrofická teorie byla další teorií navrženou jako alternativní k hypotéze obrácené U-křivky (Fazey a Hardy, 1988).

Aplikace na sportovní výkon tvrdí, že jakmile je dosažena určitá úroveň vzrušení nad hranicí optima, výkon náhle a dramaticky poklesne na křivku nižšího výkonu.

Byla dále vyvinuta Thomem (1975) jako matematický model vysvětlující nespojitost vyskytující se ve fyzickém světě.

5 Analytická část

5.1 Metody získávání dat o APS

Data o APS budu získávat dvěma způsoby. Jedním z nich je metoda dotazníkového šetření, které se podrobněji budu věnovat dále a druhou metodou je měření fyziologických procesů v těle.

Jako exaktní zpětnovazební informace o biologických procesech, probíhajících v těle jedince nezávisle na jeho vůli, mohou sloužit například změny tepové frekvence, krevního tlaku, teploty kůže, napětí svalů, elektrické vodivosti kůže, změny elektrické aktivity mozku apod. Jestliže máme k dispozici takovéto zpětnovazební údaje, můžeme se naučit záměrně regulovat vnitřní funkce těla.

Důležitou úlohu při sledování citů mají různé přístroje. Jedná se například o Elektroencefalograf (EEG), který měří akční potenciály CNS a jejich analýzou lze usuzovat na intenzitu emocí. Dále psychogalvanometr, který měří kožní odpor (KGR), jehož pokles svědčí o vzrůstu emočního napětí. City jsou doprovázeny jemnými pohyby, chvěním a narušují koordinaci pohybů. Z této skutečnosti vycházejí různé speciální přístroje, především tremometry a tremografy různých typů, které měří a zaznamenávají především míru chvění. Potom různé koordinaciometry, které zjišťují míru narušení koordinace přesných pohybů. V tomto směru lze využít i různé zkoušky koordinace bez použití přístrojů. Ke sledování citů se dá využít i zkoumání tělesných změn, které obvykle citové prožitky doprovázejí (změny dýchání, pulsu, krevního tlaku, metabolismu a hormonální rovnováhy apod.). Tyto jevy lze sledovat obvyklými fyziologickými metodami.

Já jsem pro účely moji práce zvolil metodu měření elektrické vodivosti, respektive odporu kůže pomocí kožního galvanometru, neboť tato varianta představuje kombinaci vysoké vypovídací hodnoty získaných hodnot a nízkou časovou a technickou náročnost na realizaci jednotlivých měření.

5.2 Metodologie sledování

Aplikuji vlastní metodologický postup formou longitudinálního dotazníkového šetření a měření kožního odporu kožním galvanometrem na jednom konkrétním zkoumaném jedinci. Pomocí tohoto postupu bych měl získávat data o jeho aktuálním stavu psychiky.

Jelikož jsem zvolil vzorek o $n=1$ (jeden klíčový hráč), musel jsem měřit data ve více utkáních. Naměřil jsem proto deset utkání a kdybych změřil ještě více utkání, mohl bych také využít neparametrických statistických metod. Z hlediska statistiky by také zřejmě bylo významnější použít širší vzorek zkoumaných jedinců. To by však bylo velmi náročné nejenom na realizaci, ale také na čas. Můj výzkum lze proto chápat jako modelový příklad pro tuto metodologii.

Jako hlavní metodu jsem tedy využil dotazníkového šetření. Dotazník pro zjišťování APS jsem hráči předkládal k vyplnění před a po zápase a dále jsem po zápase použil dotazník pro hodnocení výkonu v utkání a to ve dvou verzích – jedna pro trenéry a jedna pro hráče.

Konkrétním produktem mé práce bude navržená a v praxi vyzkoušená metodologie získávání dat o APS v ledním hokeji, přičemž tato metodologie by po menších úpravách ve vyhodnocování mohla sloužit i pro získávání dat o APS v jiných, především kolektivních sportech.

Navrženou metodologii podrobím detailní kritické analýze a zhodnocení účinnosti. Sledovat budu nejen shodu vlivu předzávodních APS na výkon a zpětně výkonu na pozávodních APS s teoretickými předpoklady získanými studiem literatury, ale také míru shody s vyslovenými hypotézami.

Na základě studia literatury z oblasti výzkumu procesů stresu byl vytvořen dotazník, jenž měl za úkol zkoumat aktuální psychické stavy před a po soutěžním utkání v ledním hokeji. Dotazník vyplňoval jeden hráč druholigového hokejového klubu HC Junior Mělník.

K lepšímu pochopení aktuálních předzávodních psychických stavů jsem navíc použil dotazník CSAI-2 (Competitive State Anxiety Inventory-2), jenž úzkost konceptualizuje jako multidimenzionální, obsahující kognitivní a somatické

komponenty a jenž jsem předkládal k vyplnění spolu s dotazníkem na zjišťování připravenosti a motivace hráče k utkání.

Jelikož dotazník CSAI-2 používá 4-bodovou škálou, musel jsem stejnou škálu použít i u ostatních dotazníků z hlediska transparentnosti a pro možnost vzájemného srovnání jednotlivých hodnot.

Pomocí otázek v dotaznících jsem se snažil co nejvýstižněji popsat aktuální psychické rozpoložení hráče. Výběr jednotlivých otázek není jednoduchý, neboť některé zachycují aktuální hodnotu úzkosti, jiné motivace, další sebevědomí nebo zdravotního stavu. Všechny tyto skupiny otázek dávají dohromady informace o celkovém psychickém rozpoložení hráče v dané chvíli. Poměr těchto skupin otázek jsem se snažil volit tak, aby celkový výstup dotazníku měl co největší vypovídací hodnotu. Proto je například v předzápasovém dotazníku nejvíce otázek věnováno zkoumání předzávodní úzkosti, neboť ta podle odborné literatury ovlivňuje výkon velmi výrazně.

Pro aplikovaný dotazník by bylo ještě zapotřebí v budoucnu provést validizační studii, jež by výběr otázek upravila do nejvhodnější podoby.

Vědecká otázka

Se stoupajícími nároky na výkon v utkání roste důležitost využití psychologických faktorů pro zvýšení výkonnosti jedince, respektive její maximalizace, jelikož trénovanost je u všech hráčů v lize přibližně na stejné úrovni a nelze tudíž v tomto směru získat oproti ostatním nikterak velkou výhodu.

Sledováním aktuálních psychických stavů a pochopení jejich vlivu na výkon nám může naznačit, jak požadovaného zvýšení výkonnosti dosáhnout.

Psychiku jedince je však nutné ovlivňovat správným směrem již v tréninku. Dosažení optima není záležitostí krátkodobého charakteru. Psychologická příprava klade zvýšené nároky ve smyslu mentální odolnosti a je třeba ji organizačně zajistit vhodnými tréninkovými prostředky a následně realizovat vhodnou metodou. Z uvedeného vyplývá potřeba zvýšených požadavků na kvalitní odborné zajištění, tedy pomoc odborníků.

Technika výběru vhodné literatury

Poté, co jsem na základě doporučení vedoucího práce a vlastního vyhledávání získal základní přehled vhodné literatury, kterou jsem čerpal především v archivech knihoven UK FTVS, Národní knihovny ČR a Městské knihovny v Praze, jsem získané texty postupně podroboval kritice a vylučoval nadbytečný materiál. Poté jsem z těchto vybraných zdrojů nastudoval problematiku tématu a na jejím základě jsem vytvořil soupis teoretických východisek. Dále jsem na základě získaných znalostí a konzultací s vedoucím práce navrhnul vlastní metodologii, kterou jsem aplikoval v praxi a dále jí podrobil kritice.

Charakter výzkumu

Stěžejními výzkumnými metodami jsou dotazníkové šetření a měření kožního odporu kožním galvanometrem před a po výkonu. Těmto měřením předcházela kvalitativní obsahová analýza dokumentů a odborných publikací, jež měla sloužit pro potřeby interpretace a konfrontace změřených dat s teorií.

Dotazníkové šetření ve spojení s měřením kožního odporu se ukazuje být pro realizaci zamýšlených cílů a úkolů vhodné. Hlavní výhodou měření kožního odporu spočívá v časové nenáročnosti a v získání nezpochybnitelných dat podložených biologickými procesy, které v těle v daný okamžik probíhají.

Výhody dotazníkového šetření v tomto konkrétním případě tkví především v rychlosti získaných informací, možnosti získání velkého množství informací a že u dotazníků s vynucenými odpověďmi lze provést rychlé a snadné vyhodnocení zejména s využitím PC. Zároveň se při realizaci projeví i nevýhody dotazníku a to například ne příliš vysoká přesnost a objektivita, která závisí na ochotě dotazovaných a časově náročnější příprava dotazníků.

Použité metody

Dotazníkové šetření v kombinaci s měřením kožního odporu se ukazuje být pro realizaci zadaných cílů a úkolů optimální. Zároveň vzhledem k nutné tvorbě dotazníků klade na výzkumníka nároky z hlediska odborného vhledu do problému, empatie s konkrétní situací a transfer poznatků do jednotné odborné terminologie.

Na základě kvalitativní obsahové analýzy dokumentů a odborných publikací jsem identifikoval hlavní teoretická východiska zkoumaného problému. Dále jsem na

základě získaných znalostí vytvořil jeden dotazník pro zjišťování předzávodního a jeden dotazník pro zjišťování pozávodního APS. Poté jsem vytvořil dotazníky pro hodnocení úrovně výkonu měřeného jedince v daném utkání jednak na základě subjektivního pocitu měřeného jedince a jednak na základě odborného hodnocení dvěma trenéry. Ze získaných absolutních hodnot tvořených prostým součtem bodů dosažených na škále jsem výpočtem jejich aritmetického průměru získal průměrnou hodnotu, která určovala předzápasový a pozápasový APS respektive kvalitu podaného výkonu.

Výzkum byl prováděn na jednom hráči v průběhu deseti utkání, přičemž jsem paralelně sledoval data i u jiného hráče. Jeho výsledky bych však použil pouze v případě, že by se první hráč zranil nebo nemohl nastoupit k utkání, jelikož tato událost by výsledky výzkumu značně ovlivnila. Bylo důležité naměřit jednotlivá utkání v těsné návaznosti. Jakékoliv vynechané utkání by výsledky výzkumu zkreslovalo. Tato situace naštěstí nenastala a hráč nastoupil ke všem sledovaným utkáním.

Sledováním výsledků u více hráčů by bylo statisticky stejně významné jako u jednoho hráče, tudíž bylo jednodušší a pro přehlednost vhodnější do této práce uvést výsledky pouze jednoho z nich.

Dotazníky byly hráčům předkládány 30 minut před utkáním, měření kožního odporu pomocí galvanometru probíhalo současně. Ihned po zápase byl hráčům k vyplnění předložen pozápasový dotazník a dotazník na hodnocení vlastního výkonu. Trenérům byl dotazník na hodnocení výkonu hráčů předkládán také ihned po skončení utkání pro zachycení co nejaktuálnějších informací.

6 Syntetická část

V situacích, kde se stres uměle nepřipravuje, jako například ve skutečném závodě či soutěži, skrývá mnohem více stresových situací než v prostředí uměle připraveném. Existuje však spousta problémů a potíží, snažíme-li se o aplikovaný výzkum. Například pro různá družstva nejsou stejná utkání stejně stresové.

I v této práci je hlavním motivem sportovce úspěch, respektive maximalizace jeho výkonu na základě analýzy psychologických faktorů, které na něj působí.

Citový stav, jemuž se říká úzkost (tréma) může způsobit pokles sportovního výkonu v závislosti na individuálních dispozicích a na vnímání situační hrozby.

Cílem této práce bylo prostudovat nejen úzkost se speciálním zaměřením na předzápasovou situaci, ale i její důsledky vyskytující se po zápase.

6.1 Technika vyhodnocování

Celkovou úroveň předzápasového APS bychom mohli pro potřeby našeho výzkumu zapsat matematicky jako celkový APS = motivace - úzkost.

V zásadě platí, že vyšší úroveň předzápasového APS má pozitivní vliv na výkon v utkání. Toto je však pouze velice zjednodušený zápis, neboť je velmi důležité, v jakém poměru motivace s úzkostí APS ovlivňují. Jak již bylo zmíněno úzkost je jevem negativně působící na APS, avšak při určité přiměřeně zvýšené úrovni má na výkon lepší účinky než při úrovni nízké. To samé můžeme říci o motivaci, která při příliš vysoké úrovni přechází v přemotivování, což na výkon působí rovněž negativně. Tento fakt však v tomto zjednodušeném zápisu zohledněn není, a proto se budu věnovat změřeným výsledkům v každém utkání jednotlivě a více hlouběji.

Pro lepší porovnání naměřených dat jsem vytvořil společný graf (graf č. 1) pro předzápasové APS - a to jak pro celkovou úroveň APS, pro složku motivace a pro složku úzkosti; pozápasové APS a výkon hráče. Dále jsem vytvořil druhý graf (graf č. 2), pouze pro hodnoty naměřené kožním galvanometrem. Tyto hodnoty jsem do prvního grafu nezahrnoval, neboť zde jsem neměřil konkrétní hodnoty, ale pouze odchylky od základní úrovně.

Hodnoty naměřené kožním galvanometrem by podle teorie měly zhruba odpovídat úrovni pocíťované úzkosti.

Zjistil jsem, že naměřená hodnota předzápasového APS nemá dostatečnou vypovídací hodnotu, abychom na jejím základě mohli vyjádřit konkrétní závěry. Je to způsobeno tím, že APS ovlivňuje mnoho faktorů. Na jedné straně pozitivních, ale na druhé také negativních. Některé tyto faktory však nejsou vždy negativní nebo vždy pozitivní. V závislosti na jejich intenzitě mohou plynule přecházet z negativních do pozitivních a naopak. Nelze proto stanovit hodnotu APS tak, aby její absolutní hodnota objektivně vypovídala o budoucím výkonu jedince.

Daleko lepší se v tomto ohledu jeví vydělení celkového předzápasového APS na složku motivace a složku úzkosti. Na základě analýzy těchto složek jednotlivě a ve vzájemné souvislosti lze pozorovat shodu mezi naměřenými hodnotami a nastudovanou teorií. Za pomoci tohoto vydělení jsem následně analyzoval jednotlivá utkání.

6.2 Charakteristika zkoumaného hráče

Karel Vach

Jedná se o dvaadvacetiletého útočníka, jež působí na pozici levého křídla, což při plnění taktických pokynů znamená, že je prvním útočníkem, který se po ztrátě puku musí vracet dozadu a jeho úkolem je pomáhat obráncům při obraně. Je velmi dobře kondičně vybaven a to nejen proto, že se v přípravném období připravoval s prvoligovým týmem HC Benátky nad Jizerou, záložním týmem extraligového klubu HC Bílí tygři Liberec, a tedy absolvoval velmi kvalitní přípravu, ale také proto, že má k tomu somatické předpoklady.

Vzhledem k mladšímu věku hráče lze předpokládat, že jeho aspirační úroveň bude více kolísat a získaná data proto budou více rozmanitá. Také jeho hráčská vyspělost a zkušenosti zatím nejsou na tak vysoké úrovni, takže lze předpokládat, že v důležitých utkáních bude jeho výkon více ovlivňován jeho předzápasovými APS. Tento hráč byl vybrán proto, že patří v týmu ke klíčovým a má stabilní místo v sestavě, což je vhodný základ pro můj výzkum.

Typem osobnosti je podle vlastních slov sangvinik. Ve vyhodnocení výsledků se to budu snažit zohlednit pro lepší pochopení vztahů mezi APS a výkonem.

Sledovaný hráč byl seznámen s obsahem a cílem výzkumu a souhlasil se zveřejněním svého jména. Také mu byl slovně vysvětlen princip dotazníku a u každého výroku byl proveden slovní výklad.

6.3 Zhodnocení získaných dat

Dotazníky jsem se snažil předkládat co možná nejkratší dobu před utkáním za účelem získání co nejpřesnějších výsledků. To samé platilo pro měření kožního odporu.

Jednotlivé použité dotazníky jsou přiloženy jako přílohy na konci práce.

Tabulky 1 a 2 shrnují získaná data.

tabulka 1: Získané dotazníkové hodnoty

Zápas	úzkost	motivace	před APS	po APS	výkon
1	1,411	2,892	2,152	3,275	3,317
2	1,333	2,953	2,143	3,364	3,437
3	1,711	3,672	2,692	2,636	2,685
4	1,311	3,000	2,156	1,785	2,845
5	1,322	2,143	1,732	1,984	2,834
6	1,467	3,222	2,344	1,823	2,856
7	1,433	2,965	2,199	3,464	3,118
8	1,389	3,294	2,343	1,889	2,917
9	1,556	2,824	2,171	3,111	3,167
10	1,222	3,176	2,171	2,222	2,750

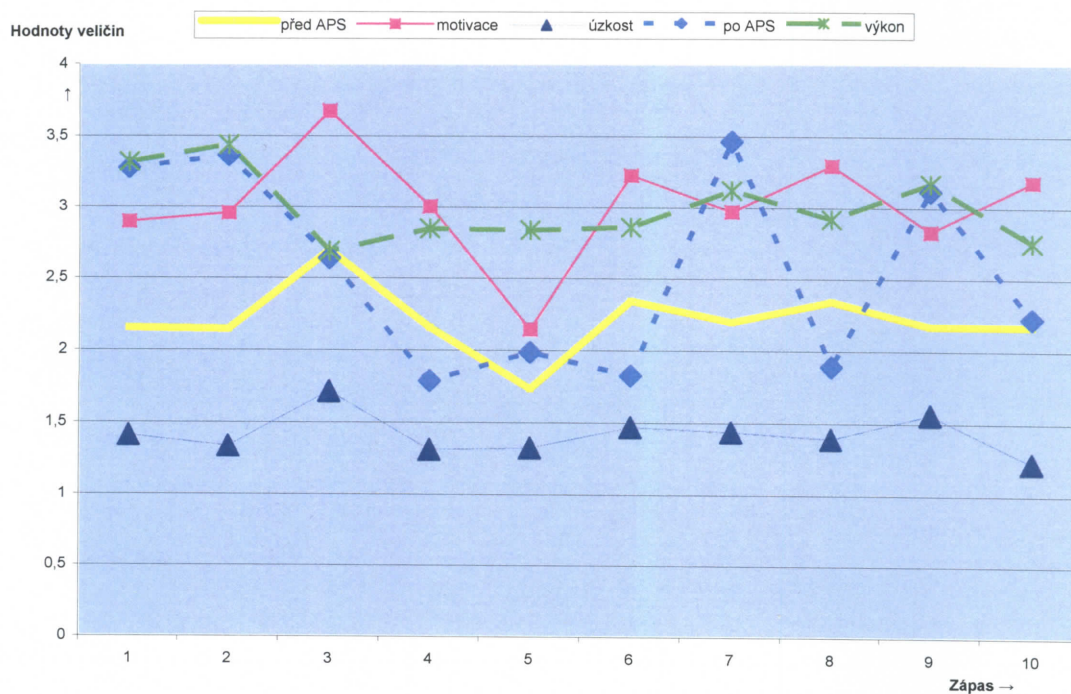
tabulka 2: Naměřené hodnoty kožním galvanometrem

Zápas	odchylka kožního odporu před	odchylka kožního odporu po
1	27	-62
2	30	-71
3	64	56
4	18	43
5	-12	-14
6	46	38
7	29	-65
8	17	32
9	32	-27
10	-6	18

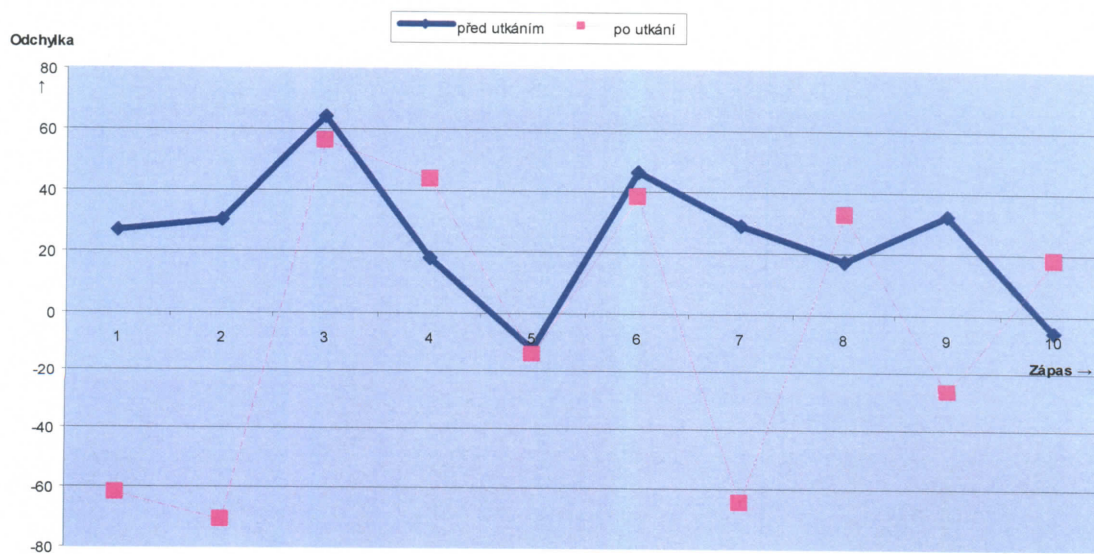
Jak jsem již zmínil, kolonku úzkost v tabulce 1 tvoří složka kognitivní a somatické úzkosti, kolonku motivace složka sebedůvěry a motivace spolu s přístupem

k utkání. Celková předzápasový APS je součtem motivace a úzkosti. Výkon je pak souhrnem hodnocení obou trenérů a hráče.

Graf č.1: Naměřené hodnoty v jednotlivých utkáních



Graf č.2: Odchyly kožního odporu od střední hodnoty



6.4 Popis jednotlivých utkání

6.4.1 Zápas č. 1: HC Junior Mělník - TJ SC Kolín 4:2

Jednalo se o utkání s podobně postaveným týmem v tabulce, tudíž se v podstatě hrálo o 6 bodů. Bylo prvním sledovaným utkáním, proto je velmi obtížné podrobněji popisovat a analyzovat získaná data. Výzkum je totiž postaven především na komparaci dat s předešlým utkáním. Proto se tomuto utkání budu věnovat poněkud méně.

Na první pohled je vidět, že hladina úzkosti je mírně nad normálem. Mělničtí měli za sebou sérii několika prohraných utkání v řadě, takže na ně byl ze strany vedení vyvíjen tlak. Tomuto faktu bych připisoval přiměřeně zvýšenou hladinu úzkosti. Motivace vykazovala také spíše průměrnou hodnotu. Tato kombinace hladin úzkosti a motivace se osvědčila, neboť po dlouhé době přišla kýžená výhra podpořená povedeným individuálním výkonem hráče. Proto tak vysoká hodnota pozápasového APS.

6.4.2 Zápas č. 2: HC Junior Mělník - HC Baník Sokolov 8:3

Podobný soupeř jako v předešlém utkání. Jednalo se opět o velmi důležitý zápas, který skončil vysokou výhrou domácích. Hráč zaznamenal jeden kanadský bod za vstřelenou branku. Souhrn těchto faktorů jednoznačně determinuje vysokou hodnotu pozápasového APS, která je z grafu 1 zřejmá.

Úroveň motivace se v tomto utkání výrazně nelišila od předešlého. Byl zde patrný mírný nárůst, zatímco u hladiny úzkosti tomu bylo přesně naopak. U ní byl patrný mírný pokles.

6.4.3 Zápas č. 3: NED Hockey Nymburk - HC Junior Mělník 0:4

Výhra s favorizovaným soupeřem na jeho hřišti. Navíc další tým bojující o play-off. Do utkání nastoupil hráč velmi motivován. Předešlá utkání, ve kterých mužstvo

zvítězilo, k tomu dokonce vybízela. Podstatu tohoto stavu bych však spíše viděl ve faktu, že hráč nastoupil proti svému bývalému klubu, kde v minulosti dvě sezóny působil. To se však projevilo v přemotivováním hráče a v kombinaci s vyšší hladinou úzkosti vyústilo ve slabší výkon. Jednalo se dokonce o vůbec nejslabší předvedený výkon v průběhu celého měření.

Suverénní vítězství na ledě soupeře se sice odrazilo do pozápasového APS, ale ne tak výrazně. To způsobil právě velmi nepovedený individuální výkon hráče. Vzhledem k špatnému výkonu sice došlo k poklesu oproti předešlému utkání, ale hráč byl zřejmě uspokojen vítězstvím mužstva nad svými bývalými spoluhráči, takže pokles nebyl tak radikální. Z toho vyplývá, že výsledek celého mužstva ovlivňuje pozápasový APS významněji než individuální výkon.

6.4.4 Zápas č. 4: HC Junior Mělník - HC Predators Česká Lípa 2:7

Mužstvo nedokázalo navázat na předchozí výsledky a vysoko doma prohrálo. To se pochopitelně podepsalo na pozápasovém psychickém rozpoložení hráče. V souvislosti s jeho vysokou aktivační úrovní, která se utvářela vzhledem k předešlým povedeným utkáním, považoval svůj i týmový výkon za neúspěch.

Pozápasový APS byl velmi nízko jednak kvůli prohře a jednak kvůli tomu, že hráč vzhledem k ne příliš povedenému výkonu utkání nedohrál.

6.4.5 Zápas č. 5: HC Vlci Jablonec nad Nisou - HC Junior Mělník 5:2

V utkání bylo lepší domácí mužstvo, i když dlouho to vypadalo na vyrovnané střetnutí.

Hladina úzkosti byla oproti předchozímu utkání zvýšená. Předešlé nedohrané utkání kvůli slabšímu výkonu mělo podstatný vliv na hráčovu motivaci. Ta klesla na vůbec nejnižší úroveň, kterou jsme v průběhu všech měření mohli vidět. Jako jeden z faktorů, který se na této snížené motivaci podílel, bych také zmínil, že se utkání

odehrálo na venkovním hřišti, kam se přijelo podívat minimum mělnických fanoušků. Hráč na svou osobu nepocítoval takový tlak a neměl tudíž motivaci vylepšit svůj nepovedený výkon z předešlého utkání.

Hodnota pozápasového APS byla přibližně stejná jako v předešlém utkání.

6.4.6 Zápas č. 6: HC Junior Mělník – HC Vajgar Jindřichův Hradec 3:5

Utkání nemělo mimořádnou důležitost ani pro jeden tým, vzhledem k blížícímu se závěru základní části a postavení v tabulce.

Zápas mužstvo ztratilo těsně před koncem, přičemž po celý zápas vedlo. Tento velmi negativní vliv na pozápasové APS se podle předpokladů projevil poměrně výrazně. Hladina předzápasové úzkosti byla zvýšená. To přisuzuji především tomu, že mužstvo předchozí dvě utkání nezvládlo a na domácím hřišti byl na hráče vyvíjen vyšší tlak nejen ze strany fanoušků, ale také ze strany vedení, které očekávalo před domácím publikem vítězství.

Oproti předešlému utkání si můžeme všimnou zvýšené motivace. Hrál se před domácím publikem a hráč ve volné odpovědi v dotazníku uvedl, že na utkání pozval své kamarády jako psychickou podporu. Podle naměřených dat to evidentně mělo také vliv na jeho hladinu úzkosti, která byla zvýšená.

6.4.7 Zápas č. 7: HC Maso Brejcha Klatovy – HC Junior Mělník 9:4

V utkání ani jednomu z celků v podstatě o nic nešlo. Jednalo se o poslední kolo základní části a aktuální postavení obou týmů v tabulce se již nedalo změnit. Vzhledem k tomu, že se jednalo o poslední utkání před play-off, chtěly oba celky podat dobrý výkon pro navození psychické pohody před vstupem do vyřazovacích bojů. Podle předpokladů utkání na hráče nepůsobilo stresujícím způsobem. Z grafu 1 je jasné vidět, že hodnota úzkosti zkoumaného hráče není nijak vysoká a ani motivace nedosahovala nadprůměrné úrovně. Z toho bylo možné usuzovat, že tato kombinace bude mít spíše

pozitivní vliv na výkon hráče v utkání, což se potvrdilo. V utkání zaznamenal jeden gól a celkový výkon hodnotil kladně jak samotný hráč, tak i trenéři. To bylo umocněno také tím, že tým Mělníka nečekaně zvítězil vysoko 4:9, a proto mohli být všichni spokojeni jak s výsledkem, tak s předvedenou hrou.

6.4.8 Zápas č. 8: HC ZVVZ Milevsko – HC Junior Mělník 4:1

Jednalo se o první zápas prvního kola play-off, čemuž odpovídala zvýšená motivace hráče. Pozoroval jsem i mírně zvýšenou hodnotu nervozity.

Pro doplnění zmíním, že tým Mělníka začínal vzhledem k horšímu postavení v tabulce po základní části první zápas na ledě Milevska. Systém prvního kola play-off probíhal na dvě vítězná utkání, což znamená, že prohra v prvním utkání představuje pro družstvo velkou psychickou nevýhodu a zvýšený psychický tlak do dalšího utkání. Jakákoliv další prohra znamená pro mužstvo konec sezóny. Soupeř naproti tomu může do příštího utkání nastoupit více psychicky uvolněn, neboť případná prohra znamená pouze další střetnutí.

Milevsko po základní části skončilo na 2. místě, což potvrzovalo ambice jihočeského klubu na postup do dalšího kola. Mělník naopak z 15. místa pohlížel na případný postup spíše z teoretického hlediska. V takovémto utkání je psychická výhoda na straně outsidera, neboť ten vítězstvím „může“ jenom získat, kdežto favorit „musí“ vyhrát a může tedy jenom ztratit.

V utkání nakonec po vyrovnaném průběhu zvítězil celek Milevska, který strhnul vítězství na svou stranu až v samotném závěru. O to větší zklamání jistě v Mělnickém družstvu po zápase zavládlo.

To dokazuje i veliký pokles úrovně pozápasového APS. A to i přesto, že hráč zaznamenal v tomto utkání jednu vstřelenou branku.

6.4.9 Zápas č. 9: HC Junior Mělník - HC ZVVZ Milevsko 5:4

Druhý zápas play-off mezi těmito celky, tentokrát na ledě Mělníka, přinesl velké drama. Domácí vstoupili do utkání s tím, že nemají co ztratit, což přineslo ovoce

a po velké bitvě v závěru zápasu, kdy se Milevsko pokusilo otočit nepříznivě se vyvíjející utkání, zaslouženě po bojovném výkonu zvítězili.

Předzápasová mírně zvýšená hladina úzkosti a přiměřená motivace předpovídali povedený individuální výkon. Tato předpověď se následně potvrdila.

V grafu 1 je vidět, že povedený výsledek podpořený dobrým individuálním výkonem hráče, znamenal nárůst pozápasového APS. V tuto chvíli se psychická výhoda přenesla na stanu mělnických hokejistů, neboť se ocitli v pozici outsidera, který zaskočil favorita V rozhodujícím utkání budou milevští pod větším psychickým tlakem, neboť se od nich očekává postup. Mělničtí mohou pouze získat.

6.4.10 Zápas č. 10: HC ZVVZ Milevsko - HC Junior Mělník 4:0

Rozhodující třetí utkání, jež mělo určit postupujícího, rozhodla po vyrovnané první třetině třetina druhá, která skončila v poměru 4:0 ve prospěch domácích. Do konce zápasu se již skóre neměnilo, a tak postoupili hokejisté Milevska.

V posledním zápase sezóny, kde mužstvo Mělníka nemělo co ztratit, měl hráč podle předpokladů velmi nízkou hladinu úzkosti. Mužstvo nebylo pod žádným tlakem, soupeř naopak. Zvýšená úroveň motivace byla způsobena nejenom výsledkem předešlého utkání a pozápasovým APS hráče, na který měl také významný vliv jeho velmi povedený výkon v tomto utkání, ale také fakt, že v případě výhry by mělničtí hokejisté všechny překvapili a to bylo jejich hlavním motivačním motorem v utkání. Bohužel i v tomto utkání byla úroveň motivace příliš vysoká a v kombinaci s velmi nízkou hladinou úzkosti se to projevilo v podobě špatného výkonu hráče, což pochopitelně spolu s prohrou a především s vyřazením z play-off, což de facto znamenalo konec sezóny, mělo nepříznivý vliv na jeho pozápasový APS.

6.5 Rozbor otázek z dotazníků

Proto, abych získal od hráče zhodnocení subjektivního prožívání, hodnotil jsem specifické symptomy na škále 1 až 4 s tím, že 1 znamená nepřítomnost symptomů a 4 nejintenzivnější prožívání symptomu.

6.5.1 Předzápasový dotazník

6.5.1.1 Dotazník zabývající se oblastí úzkosti a sebedůvěry

(1. část předzápasového dotazníku)

V tomto dotazníku byla pro získání údajů o aktuální hladině úzkosti použita česká verze dotazníku závodní stavové úzkosti (CSAI-2) od Martense & Burtona (1990). Skládá se z 27 otázek a jejich podrobnějšímu popisování se zde věnovat nebudu. Dotazník má svůj vlastní postup pro vyhodnocování a je škálován čtyřstupňově. Tomuto čtyřbodovému škálování jsem musel přizpůsobit i ostatní dotazníky z důvodu transparentnosti, neboť bych při jiném škálování těžko mohl hodnoty srovnávat. Nevýhodou čtyřstupňového škálování vidím v tom, že nemá takovou vypovídací hodnotu a přesnost jako by mohla mít škála vícestupňová. Tento handicap se podle mě projevil například především při hodnocení výkonu samotného hráče, kde by byla opravdu vhodnější škála vícestupňová pro přesnější zachycení hodnocení. Také tento handicap způsoboval to, že hráč často opakovaně hodnotil svůj stav v „extrémních“ hodnotách, tedy pomocí čísel 1 nebo 4 na škále, ačkoliv jeho stav nebyl vždy naprosto totožný. Nicméně i přes tato úskalí se dotazník osvědčil.

Pod jednotlivými škálovanými výroky měl hráč také možnost vyjádřit vlastní názor k okolním skutečnostem. Nutno podotknout, že tato možnost byla využívána hráčem i trenéry v podstatě pouze u úvodního měření. Podle vlastních slov měl hráč na srdci podobné komentáře jako u prvního měření, proto již nepokládal za důležité zmiňovat je znovu. Mně tyto komentáře posloužili pro lepší pochopení pocitů a psychiky hráče.

6.5.1.2 Dotazník zabývající se oblastí motivace a přístupu k utkání

(2. část předzápasového dotazníku)

Celkově tento dotazník doplňuje 1. část (dotazník CSAI-2) a oba společně dohromady poskytují informace o celkovém APS před utkáním. Má za úkol především zjistit data o motivaci hráče do utkání, jeho přístupu a připravenosti.

Skládá se z osmi otázek:

1. „Cítím se zdravý“

Výrok, jež má za úkol zjistit zdravotní stav hráče. Pokud totiž hráč není plně zdravotně fit (ať již vlivem zranění nebo nemoci), jeho výkon je tím výrazně ovlivněn a to vždy negativně.

Stav nervové soustavy, tj. úroveň její vzrušivosti je vyjádřen aktivační úrovní a podmíněn právě např. únavou, oslabením po nemoci, narušením biorytmů apod. Proto jsem pokládal za důležité v dotazníku otázku, týkající se zdravotního stavu, zmínit.

2. „Na utkání jsem motivovaný“

Zde hraje velkou roli například vztah hráče k soupeři. Ten může být ovlivněn zkušenostmi z minulých utkání, působením v tomto týmu nebo špatné vztahy s některými hráči ze soupeřova týmu. Dále zde může hrát svou roli prostředí, kde utkání probíhá prostřednictvím tzv. podmíněných emocí. Na každém hřišti se různým hráčům daří různě. Hráči si pamatují, v jakém prostředí předvedli v minulosti kvalitní výkon a více si zde věří. Také na domácím hřišti se hráči často dokáží více pozitivně motivovat vzhledem k větší podpoře fanoušků a známému prostředí. Zpravidla platí, že čím je hráč více motivován, tím je pravděpodobnější, že jeho výkon bude kvalitnější (pomineme-li možnost přemotivování, při příliš vysoké úrovni motivace).

3. „Těším se na utkání“

Podobná otázka jako předešlá. Intenzity reakcí ve škále na oba výroky se vzájemně podmiňují. Vyjadřuje však spíše aktuální stav nálady.

4. „Cítím se odpočatý“

Kondiční připravenost a odpočatost sportovce na utkání má zásadní vliv na jeho výkon. Je-li si hráč vědom (ať již oprávněně nebo se pouze domnívá), že jeho kondiční připravenost není ideální, ovlivní to i jeho psychiku a to negativně. To zpětně opět může negativně působit na předvedený výkon.

5. „Mám dobrou náladu“

Výrok má za cíl vystihnout celkovou vnitřní pohodu a psychické rozpoložení jedince. Platí, že dobře naladěný jedinec se dokáže na utkání lépe připravit, respektive k němu lépe a zodpovědněji přistoupit.

6. „Ovlivňuje negativně moji psychiku události z osobního života (rodinné problémy, problémy ve škole, deprese, vysoké vytížení v práci, ...)“

Na hráče této výkonnostní úrovně nejsou sice vyvíjeny takové tlaky ze strany vedení, fanoušků atp., ale zato většina hráčů mimo hokeje buď studuje nebo pracuje. Ať již události pracovní nebo studijní ovlivňují osobní život jedince a tím i jeho psychiku. Mohou ji ovlivňovat i pozitivně, nicméně to tento výrok nezjišťuje. Tento výrok je při hodnocení vnímán obráceně, neboť pokud je jedinec negativně ovlivňován podobnými problémy, působí to na jeho psychiku nepříznivě a snižuje hodnotu APS. Hodnocení je zde proto nutné obrátit. Pokud tedy hráč odpověděl 1, získá 4 body, pokud 4, získá 1 body atp.

7. „Očekávám dobrý vlastní výkon“

Osobní očekávání jedince je také důležitý faktor, ze kterého můžeme předpovídat jeho výkon. Je determinován zdravotní, kondiční a mentální připraveností i vědomím určité úrovně osobní motivace. Velký vliv zde hraje vlastní sebevědomí a sebedůvěra.

8. „Očekávám vítězství“

Tento výrok může být zkreslen a není tolik průkazný. Hráč si může být vědom dobré osobní připravenosti na utkání, ale jestliže tým, za který nastupuje, patří do skupiny slabších, může v utkání se silným soupeřem očekávat porážku navzdory tomu,

že očekává dobrý vlastní výkon i dobrý výkon mužstva. Při vyhodnocování je k tomuto faktu nutné přihlédnout.

Vyhodnocování má stejný princip jako u dotazníku stavové úzkosti, tedy že součet bodů ze škály jednotlivých výroků dělený počtem výroků (tedy 8), udává v číselném vyjádření hodnotu APS. Důležité při hodnocení je otočit skórování u výroku číslo 6., neboť ten působí na hodnotu APS na rozdíl od ostatních výroků nepřímo úměrně.

6.5.2 Pozápasový dotazník

V pozápasovém dotazníku se již vůbec neprojevuje faktor úzkosti, dotazník CSAI-2 je určen pouze pro sledování předzávodních psychických stavů, proto zde nefiguruje.

1. „*Cítím se uvolněný*“

Tento faktor velmi výstižně ukazuje na hodnotu APS. Jestliže je hráč spokojen s výkonem mužstva nebo s vlastním výkonem, jsou do jeho těla vyplavovány hormony štěstí, které způsobují tělesnou uvolněnost.

2. „*Mám Radost*“

Výrok má za cíl vystihnout celkovou vnitřní pohodu a psychické rozpoložení jedince, jež je významným determinantem APS.

3. „*Těším se na další utkání*“

V případě povedeného utkání a dobrého výkonu se do těla vyplavuje vítězný hormon testosteron, který se projevuje například tím, že jedinec má chuť pokračovat v činnosti, tzn. že se těší na další činnost, respektive utkání. Tento pocit působí jako jakýsi psychický doping.

4. „Cítím se odpočatý“

Co se vnímání pozápasové únavy týče, tak na ní má pochopitelně vliv jak výkon mužstva respektive výsledek utkání, tak i individuální výkon hráče. Opět zde figurují tzv. hormony štěstí, které se při vysokém APS vyplavují do těla a tlumí vnímání únavy.

5. „Cítím drobná zranění“

Obdoba předchozího výroku, přičemž zde sleduji vliv vnímání bolesti. Otázka může být zkreslována faktem, že v některých utkáních (i prohraných) nemusí dotyčný zranění cítit, jelikož žádná nemá. Zde je však otázka myšlena spíše ve smyslu menších běžných zranění. S tímto faktem byl hráč předem obeznámen. I v této otázce je nutné skórování při vyhodnocení obrátit.

6. „Jsem spokojený s výkonem družstva“

Pokud je po utkání projevena spokojenost, je to důkazem zvýšené hodnoty pozápasového APS.

7. „Jsem spokojený s vlastním výkonem“

Obdoba předešlého výroku. Za pomoci těchto výroků můžeme pozorovat, zda má na pozápasový APS větší vliv výkon mužstva nebo individuální výkon hráče.

8. „Jsem spokojený s výsledkem“

Jestliže mužstvo vyhraje a i hráč předvede kvalitní výkon, ale přesto nejsou uspokojena jeho očekávání, která byla utvořena již před utkáním, může to negativně ovlivnit jeho pozápasový stav psychiky.

9. „Jsem motivovaný do příštího utkání“

Motivace přirozeně roste, v případě vítězství. V případě, že mužstvo vyhraje, chce pochopitelně vyhrát i příště. Pokud naopak prohraje nebo hráč předvede šatný výkon, vytrácí se chuť a sebevědomí, což má na motivaci vliv negativní.

6.6 Vyhodnocování dotazníků

Přesnější výsledky bych zřejmě zjistil při použití širší škály, nicméně jsem škálování přizpůsobil CSAI-2 dotazníku.

Obě části předzápasového dotazníku jsem vyhodnocoval stejně. Ačkoliv jsem u 1. části (CSAI-2) použil standardní vyhodnocování, které je součástí tohoto dotazníku pro zjištění kognitivní a somatické úzkosti a sebedůvěry v porovnání k celkové populaci, celkovou hodnotu APS jsem počítal shodně pro obě části a to aritmetickým průměrem celkového součtu dosažených bodů na škále.

Princip standardního vyhodnocování CSAI-2 spočívá v tom, že jsou předepsány standardizované tabulky, ze kterých lze vyčíst individuální hodnoty somatické, kognitivní úzkosti a sebedůvěry jedince ve vztahu k širšímu vzorku.

6.6.1 Dotazník závodní stavové úzkosti (CSAI-2)

Odpovědi v dotazníku skórují do třech složek závodní úzkosti (trémy),

somatická úzkost: 2, 5, 8, 11, 14R, 17, 20, 23, 26

kognitivní úzkost: 1, 4, 7, 10, 13, 16, 19, 22, 25

změny sebedůvěry: 3, 6, 9, 12, 15, 18, 21, 24, 27.

Skóre v každé ze složek jsem získal součtem získaných bodů, přičemž u otázky č.14 bylo třeba skórování otočit. Čili jestliže hráč zaškrtnl 1, získal 4 body, pokud 2 - 3 body atd.

Vyšší skóre získané ve škále somatické a kognitivní úzkosti znamená vyšší „trému.“ Vysoké skóre ve škále sebedůvěry znamená vysokou sebedůvěru.

Podle těchto tvrzení jsem ve vyhodnocování rozdělil celkový předzápasový APS na složku úzkosti a složku motivace, abych mohl lépe a detailněji popsat jednotlivá utkání.

V tabulce 3 lze najít ve sloupci M průměrná skóre. V tabulce 4 můžeme dotyčnému přiřadit hrubé skóre, což je součet bodů v jednotlivých škálách. Číslo

v závorce pak lze interpretovat jako takové procento lidí, které v dotazníku získalo nižší hrubé

Dále existují také tabulky s normami pro jednotlivé sporty, které jsou však pro moji práci irelevantní.

tabulka 3: Souhrn tesových statistik pro standardní vzorky podle soutěžní úrovně a pohlaví

Vzorek	N	CSAI-cog		CSAI-som		CSAI-sc	
		M	SD	M	SD	M	SD
Střední škola							
Muži	284	18.48	5.35	17.70	5.53	24.73	5.52
Ženy	309	21.61	6.47	18.92	5.97	22.50	5.51
Vysoká škola							
Muži	158	17.68	4.84	17.68	4.86	25.37	5.15
Ženy	220	18.40	5.99	16.85	4.94	24.67	5.90
Elita							
Muži	161	19.29	4.80	16.29	4.65	26.21	4.81
Ženy	102	20.11	5.42	17.98	5.20	24.56	5.33

zdroj: Martens R. *Competitive anxiety in sport*. Champaign, IL: Human Kinetics, 1990

tabulka 4: Standard pro vysokoškolské sportovce

Hrubé skóre - součet	Standardizované skóre (percentil)		
	CSAI-cog	CSAI-som	CSAI-sc
36	879 (99)	879 (99)	706 (98)
35	858 (99)	858 (99)	687 (96)
34	837 (99)	837 (99)	667 (94)
33	817 (99)	817 (99)	648 (90)
32	796 (99)	796 (99)	629 (87)
31	775 (99)	774 (98)	609 (83)
30	755 (98)	754 (97)	590 (80)
29	734 (97)	733 (96)	570 (75)
28	713 (96)	713 (96)	551 (68)
27	693 (95)	692 (95)	532 (62)
26	672 (93)	671 (94)	512 (55)
25	651 (91)	651 (92)	493 (47)
24	631 (91)	630 (90)	473 (39)
23	610 (88)	610 (88)	454 (33)
22	589 (83)	589 (84)	435 (27)
21	569 (77)	568 (79)	415 (22)
20	548 (69)	548 (71)	396 (17)
19	527 (61)	527 (61)	376 (12)
18	507 (54)	507 (52)	357 (8)
17	486 (46)	486 (45)	338 (4)
16	465 (37)	465 (37)	318 (1)
15	445 (29)	445 (31)	299 (1)
14	424 (23)	424 (26)	279 (1)
13	403 (17)	404 (19)	260 (1)
12	383 (12)	383 (12)	240 (1)
11	362 (10)	363 (7)	221 (0)
10	341 (5)	342 (3)	202 (0)
9	321 (1)	321 (0)	182 (0)

zdroj: Martens R. *Competitive anxiety in sport*. Champaign, IL: Human Kinetics, 1990

Oba zkoumaní hráči byli vysokoškoláci, tudíž jsem mohl jejich hodnoty z dotazníku CSAI-2 vyhodnocovat přímo podle normované tabulky 4 pro vyhodnocování vysokoškoláků - mužů. Vyhodnocování pomocí tabulky pro elitní sportovce se mi vzhledem k výkonnostní úrovni hokejistů v zájmu co nejpřesnějšího vyhodnocení nezdálo příliš vhodné, a proto ani tuto tabulku v mé práci nepublikuji.

Tuto formu vyhodnocení jsem využil pouze jednou, abych lépe pochopil psychiku hráče. Na hodnoty APS toto vyhodnocení vliv nemá.

tabulka 5: Dosažené skóre v CSAI-2

	dosažené skóre									součet
somatická	1	1	1	1	3	1	1	1	1	11
kognitivní	1	2	4	2	1	2	2	2	1	17
sebedůvěra	3	3	3	3	3	2	3	3	3	26

Z tabulky 5 je při porovnání s tabulkou 3 zřejmé, že hráč dosahuje pro svou kategorii průměrných hodnot v oblasti kognitivní úzkosti a sebedůvěry. Somatická úzkost je pod průměrem.

Při porovnání s tabulkou 4 lze tyto výsledky interpretovat následovně. Hrubému skóre somatické úzkosti, jež je 11 bodů, připadá číslo 10 v závorce, což znamená, že pouze 10% lidí má nižší hodnotu somatické úzkosti. Z toho vyplývá, že hráč má velmi nadprůměrně nízkou somatickou úzkost.

Obdobně určíme i úzkost kognitivní. Pro ní můžeme zjistit, že je se 45% téměř průměrná a sebedůvěra s 55% rovněž.

Tyto výsledky zohledním na základě znalostí z odborné literatury v pozdějším vyhodnocení.

6.6.2 Dotazník zjišťující úroveň motivace a přístupu k utkání a pozápasový dotazník

Zde byl postup vyhodnocování stejný jako v předchozím případě, tady že jsem nejdříve provedl součet celkového skóre dosaženého na škále a následně jsem vypočítal aritmetický průměr tohoto skóre. Tím jsem dostal konkrétní hodnotu pro každé utkání.

6.7 Měření kožního odporu galvanometrem

Přesnější informace o aktuálním psychickém rozpoložení jsem získával měřením kožního odporu, respektive vodivosti kůže, pomocí kožního galvanometru, což je zpětnovazební údaj. Zpětná vazba ve sportu slouží například k učení sportovních dovednostem. Aktivitu kožního odporu, respektive odchylky od střední hodnoty, jsem snímал těsně před i těsně po každém zápase pomocí elektrod a vodivého roztoku ze

zápěstí dominantní ruky. Střední hodnotu jsem zjistil sérií pokusných měření a jejich průměrem ještě před zahájením samotných soutěžních měření. Elektrokožní aktivita je citlivým korelátem aktivace, aktivity, bdělosti a mnoha dalších složek emočního prožívání.

Odchyly byly patrné a měly vysokou vypovídací hodnotu o aktuálním psychickém stavu hráče ať už před či po utkání. Nevýhodou těchto měření bylo, že aktuální psychický stav měřil jako jeden celek čili nikoli jako dotazník, kde jsme zjišťovali jednotlivé složky APS separátně (složka úzkosti, motivace). Při kombinaci obou metod měření jsem však dostal výsledky, které svou vypovídací hodnotou dosahovaly vysoké úrovně, což se projevilo i ve výsledcích výzkumu.

Při měření kožního odporu jsem nezjišťoval konkrétní hodnotu odporu v klidovém stavu v ohmech (Ω). Přístroj totiž pracuje na principu měření tělesného proudu a měří v mikroampérech (μA). Ani konkrétní hodnotu proudu jsem nezjišťoval, neboť to přístroj neumožňuje. Umožňuje však měřit změny této veličiny a to pro potřeby výzkumu stačilo. Odchylka tedy byla měřena v mikroampérech (μA) a vzhledem k Ohmovu zákonu [$R = U/I$ (R -odpor, U -napětí, I -proud)] při poklesu tělesného proudu, rostl tělesný odpor. Ve výsledné shrnující tabulce 2 tedy kladné odchyly znamenají vyšší vzrušení jedince, neboť vyšší vzrušení vyvolává pokles tělesného odporu a nárůst velikosti tělesného proudu. Tedy pro záporné odchyly platí opak. Při záporné odchylce je jedinec více relaxován, tedy méně vzrušen.

Měření pomocí kožního galvanometru sice přináší jistě přesnější výsledky, nelze je však teoreticky popisovat. Mám tím na mysli například jednotlivé složky úzkosti nebo motivace. Přístroj měřil jednu konkrétní hodnotu, se kterou musíme pracovat.

Také není zcela jednoduché z takového přístroje odečítat hodnoty. Pro co nejpresnější měření je důležité přístroj nejprve v praxi ověřit na v průběhu přípravných zápasů, abychom zjistili hráčovu optimální (střední hodnotu) APS, od které pak teprve můžeme odečítat odchyly.

To jsem provedl i já, když jsem v průběhu dvou týdnů provedl na hráči několik desítek měření a i na základě dotazování, jak se hráč cítí, jsem určil jeho „střední hladinu“ kožního odporu.

6.8 Fyziologický pohled na problematiku?

Největší odměnou po vyhraném zápase, absolvovaném tréninku nebo jakékoli sportovní aktivitě, je podle odborníků dobrý pocit. Mohou za to endorfiny. V podstatě endorfiny působí jako antistresový hormon a bývají také nazývány jako hormony štěstí. Tím pádem se jedná o jakýsi psychický doping, jež pozitivně ovlivňuje naši psychiku. Způsobuje dobrou náladu, pocity štěstí, tlumí bolest, ovlivňuje výdej některých hormonů, vyplavuje se při stresu a svalové zátěži.

Endorfiny jsou látky, hormony vylučované z hypofýzy během fyzické zátěže. Jsou považovány za jakési vnitřní opiáty, jimiž naše tělo tlumí bolest, kterou mu svojí fyzickou zátěží způsobujeme.

Nejde pouze o pocity ale i o celkové zlepšení nálady. Vedle endorfinů produkuje organismus v mozku při fyzické zátěži i další látky. Jde především o katecholaminy.

6.9 Psychologická příprava

Sport není pouhá konfrontace se soupeřem, ale i se sebou samým. Individuální herní výkon je do značné míry závislý na psychickém rozpoložení hráče. Hráč reaguje na vnější hodnocení, ale i na vnitřní sebehodnocení. Konfrontace reality a představ vyžaduje mentální odolnost. Fyzické a psychické odezvy úspěchu a selhání vyžadují dovednost psychického zpracování pocitů. Mentální síla je výsledkem tohoto procesu. Schopnost analýzy příčin výkonnosti je hlavním krokem pro udržování duševní rovnováhy.

6.10 Regulace aktuálních psychických stavů APS

Řeší optimální nastavení aktivační úrovně. Každý z hráčů vstupuje do utkání s jiným zájmem, jako je například: možnost uplatnění herního intelektu, sebeprosazení, absolvování utkání bez zranění, vítězství.

6.10.1 Předsoutěžní APS

Možnosti regulace vysoké aktivační úrovně jsou například soustředění, jako izolace od okolí a rodiny hráče (médiu, agenti, malé dítě-hráč se nemůže vyspat, nemoc v rodině), dechová uklidňující cvičení (hluboký nádech pomalý pozvolný výdech), odvrácení pozornosti (humorem, hudbou), ideomotorický trénink (hráč si představuje ideální scénář průběhu utkání), osobní rituály.

Možnosti regulace nízké aktivační úrovně jsou koncentrační cvičení, sportovní tonizující masáž, dynamické rozcvičení.

6.10.2 Soutěžní APS

Psychologické působení kouče ve smyslu posilování sebevědomí a pocitu jistoty, regulace herních prožitků, emocí, zvyšování bojové agresivity.

6.10.3 Posoutěžní APS

Individuální hodnocení kouče podílu hráče na výsledku utkání. Hodnocení musí respektovat osobnostní profil hráče. Možnosti snižování negativních dopadů výsledku utkání jsou zúčastněné vyslechnutí, herní kompenzace, odvedení pozornosti (Slepička 1988).

7 Diskuze

Z osobního rozhovoru s hráčem jsem zjistil, že se snaží úroveň svého předzápasového APS stabilizovat na ideální úrovni tím, že poslouchá před utkáním vždy stejnou hudbu a snaží se dodržovat jisté zvyky a to před každým utkáním. Také se snaží, pokud mu to čas dovolí, před utkáním na chvíli usnout a odpočinout si. To lze také klasifikovat jako jistou formu relaxačního cvičení. Tím lze také vysvětlovat poměrně vyrovnanou úroveň předzápasových APS před každým zápasem. Hráč se psychicky mohl cítit uvolněně více, než ve skutečnosti byl. Byl totiž zřejmě o svém dobrém psychickém stavu přesvědčen, nicméně měření pomocí kožního galvanometru tento fakt několikrát ne úplně potvrdilo.

Z těchto měření jsem totiž několikrát mohl zjistit, že na hráče působí strach. Strach je v podstatě destruktivní emoce. Říká se o něm, že z něj všechny ostatní emoce vycházejí - například hněv. Může hráče ochromit i plíživě pokazit perfektně nacvičený výkon. Zvládat strach není jednoduché. V podstatě existují dva druhy strachu. Jeden souvisí s naší ochranou - například když lezeme na skálu a nejsme si jisti, že to zvládneme. Bojíme se bolesti, případně dokonce o život. Také ale existuje strach, který si vypěstujeme během života. Je to velmi škodlivý strach v situacích, kdy nám jde o výkon. Je to strach racionální, který si vytvoříme vlastní úvahou v mysli. V podstatě si ho vymyslíme.

V takové situaci pátráme myšlenkami v minulosti, nebo je směřujeme do budoucnosti. Vybavujeme si událost, kde jsme něco pokazili. Tuto myšlenku přeneseme na současnost. Obáváme se opakování neúspěchu.

Pokud myšlenky směřujeme do budoucnosti, znamená to, že je v nás strach vyvoláván možnostmi, že něco v budoucnu pokazíme. Je to přesným opakem pozitivního myšlení.

Z této úvahy jasně vyplývá, že ideální stav je, pokud se při výkonu soustředíme pouze na přítomnost. Říká se, že přítomnost nemá emoce. Sama emoce je totiž hodnotící hledisko. Ve chvíli zhodnocení je ale ona konkrétní situace pryč, takže emoce míří buď do budoucnosti nebo do minulosti. Není však vůbec jednoduché do takového stavu mysli se vědomě dostat.

Pokud hráče strach trápí, je nejprve nutné zjistit, zda je to vzhledem k myšlenkám, které se upínají do minulosti, nebo do budoucnosti. Pokud jsme schopni zodpovědět tuto otázku, pak můžeme proti strachu působit například tak, že v sobě změníme hrozbu ve výzvu - proměníme negativní náboj v pozitivní. Další možností je uvědomit si, čeho se přesně bojíme a pojmenovat to. Pokud si strach představíme jako zhmotnělý reálný objekt, můžeme ho lépe pochopit. Další možností je tzv. vytěsnění z mysli, což by se dalo vysvětlit jako když si své problémy v duchu napíšeme na papír a ten pak zmačkáme a zahodíme. Každému jedinci by mohla pomoci jiná metoda.

V průběhu utkání dochází k emocionálním projevům. Boj se soupeřem vyvolává pohnutky a vypjaté averze v mysli. Emocionální reakce a zkratkové jednání jsou časté průvodní jevy. Vědomá psychická sebekontrola a tlumení emocí jsou požadovanými soutěžními rysy.

8 Závěr

Jako jeden z nejdůležitějších faktorů ovlivňující sportovní výkon před soutěží lze považovat úroveň psychického rozpoložení před danou soutěží. Tento faktor však není jediný, který sportovní výkon ovlivňuje. Nicméně se jedná o faktor psychologický a tím se liší od většiny určujících faktorů, které jsou vesměs fyzického rázu.

Všechny vyslovené hypotézy se potvrdily. Závěry, které z této bakalářské práce vyplývají, by mohly být v budoucnu využity pro hlubší zkoumání problematiky například v rámci diplomové práce. Jako oblasti, které by si jistě zasloužily detailnější výzkum, mohu jmenovat především zdroje stresů a jejich směr působení (pozitivní x negativní). Vhodný by byl také výzkum na bázi Haninovy koncepce, která spočívá v dlouhodobějším dotazníkovém měření podobného typu, na jehož základě se snažíme nalézt nejvhodnější kombinaci složek APS s cílem dosahování nejlepších sportovních výkonů jedince. O tomto konceptu jsem přemýšlel i pro moji bakalářskou práci, ale vzhledem k velké časové náročnosti jsem si ho nevybral.

Psychologie je integrální součástí sportovního výkonu. Techniky, jež pomáhají sportovcům „maximalizovat“ výkon, jsou samozřejmě prvotním zájmem trenérů i samotných sportovců.

Cílem psychologické přípravy sportovce je vytvářet dlouhodobé i bezprostřední předpoklady pro optimální úroveň APS, na němž je okamžitý výkon sportovce přímo závislý. Optimální úroveň APS je podmíněna mírou psychické odolnosti sportovce.

Jak vyplývá z literatury, nadměrná úroveň úzkosti brání optimálnímu výkonu. Je důležité analyzovat techniky, kterých lze použít ve specifických stresových sportovních situacích ke snížení úzkostnosti. Tím by se mohly zlepšit sportovní výkony.

Podle odborné literatury lze kompenzovat negativní vliv předzávodních APS například pomocí dechových cvičení, které zmírňují tuto hladinu. Některá literatura však spíše radí využít zvýšenou hodnotu úzkosti a vhodnými metodami ji usměrnit žádoucím směrem tak, aby měla na výkon vliv pozitivní. Tato forma je účinnější než používání dechových a relaxačních cvičení, které tuto hodnotu pouze redukují, což však není vždy nejvhodnější variantou.

Studium literatury, především autorů Bukače [15] a Dovalila [16], mi pomohlo lépe pochopit strukturu a dispoziční herního, respektive sportovního výkonu. Díky tomu

pro mě bylo snazší vytvořit vhodný dotazník, který by co nejpřesněji vystihoval kvalitu výkonu jedince v daném utkání.

Z výsledků práce vyplývá, že použitá metodologie je schopná vhodně předpovědět na základě předzápasového APS kvalitu výkonu v utkání, ale pouze relativně, respektive v porovnání k předchozímu utkání.

Za zmínku stojí poznatek, že hráči svůj výkon hodnotí často ve vztahu k předešlému utkání, kdežto trenéři ho hodnotí spíše k celkovému výkonnostnímu standardu hráče.

V utkáních, kde měl hráč zvýšenou úroveň sebevědomí, měl tendence k lepšímu hodnocení vlastního výkonu oproti hodnocení trenérů a naopak.

Pro lepší vyhodnocení výsledků by zřejmě bylo vhodné postupovat při hodnocení hráče individuálně pro každého jedince. Z tohoto důvodu jsem zohlednil fakt, že zkoumaný hráč byl typově sangvinik.

Hodnota pozápasového APS jedince je dobrým ukazatelem předvedeného výkonu. Hypotézu, že větší vliv na pozápasovou hodnotu APS má výkon celého družstva, nežli individuální výkon hráče, se podařilo potvrdit v jednom sledovaném utkání. Pouze v tomto jednom utkání hodnotil hráč svůj individuální výkon opačně, než napovídal výsledek. Pro obecnější závěry a jednoznačné potvrzení hypotézy by však bylo vhodné tento stav sledovat ve více utkáních. Platí zde, že záleží na úrovni identifikace jedince vůči kolektivu.

Celkově lze z grafů dále vyčíst, že především hodnota pozápasového APS zaznamenávala největší výkyvy, které byly způsobeny jednak výkony celého mužstva, respektive výsledky utkání, a také individuálním výkonem hráče.

Z tabulky 2 můžeme vidět, že v zápasech, ve kterých hráč předvedl nejlepší individuální výkon, je rozdíl mezi před a pozápasovými odchylkami větší než u ostatních zápasů.

Z grafu 1 lze také přibližně definovat hráčovu individuální optimální úroveň motivace a úzkosti, která by maximalizovala jeho výkon. Problémem však zůstává otázka, jak tento optimální stav navodit.

Vnímání stresového okolí, které tvoří spoluhráči, fanoušci, trenér a vedení atp., velmi výrazně APS ovlivňuje. U každého jedince je vnímání těchto faktorů různé.

Důležitým faktorem, který bylo třeba zohlednit, bylo jak na sebe navazovala jednotlivá utkání. Pokud byl interval mezi jednotlivými utkáními krátký (3 dny), měl pozápasový stav v předchozím utkání vliv na výkon v následném utkání výrazný. Jestliže však interval byl delší (1 týden), tato souvislost byla méně patrná. Proto ve II. lize, kde jsem svá měření prováděl, nejsou výsledky tak průkazné jako by mohly být kupříkladu v I. lize, kde jsou intervaly mezi jednotlivými zápasy kratší.

Potvrdilo se také, že jestliže na galvanometru naměřím mírně podprůměrnou hodnotu kožního odporu, je to jevem pozitivním, ale pokud tato hodnota přesáhne určitou hranici, má to již negativní vliv na sportovní výkon. Stejných výsledků jsem dosáhl i za pomoci dotazování.

Na základě studia literatury i na základě výsledků výzkumu mohu konstatovat, že vyšší kognitivní úzkost nemusí vždy zhoršovat výkon. Ve skutečnosti může u některých jedinců zvyšovat motivaci a přiměřeně facilitovat zaměření pozornosti na závod.

Jelikož platí, že člověk nemůže být zároveň být ve stavu plné relaxace a pocitu vysokého neklidu, je možno stav neklidu odstranit pomocí různých technik a metod relaxace. Ty působí ve smyslu duševní hygieny.

Práce si však nekladla za cíl zkoumání vlivu relaxačních či dechových cvičení přímo ve výzkumu, případně zkoumání jejich vlivů na projevy psychických stavů. Na tento typ práce by byl zapotřebí výzkum dlouhodobějšího charakteru. Na základě zjištěných dat o psychických stavech pouze navrhla možné druhy relaxačních cvičení, které by mohly být použity k minimalizaci stresových faktorů, což by mohlo vést ke zlepšení celkového sportovního výkonu. Právě to je hlavní motiv, proč tato práce vznikla.

Výzkum by měl pomoci především hráčům k pochopení jejich vlastního psychického charakteru, díky čemuž mohou zvolit vhodnou techniku regulace APS, čímž mohou ovlivňovat (kladně) svůj vlastní sportovní výkon nebo alespoň vytvořit snahu o jeho maximalizaci.

Výsledky byly prezentovány a diskutovány se zkoumaným hráčem HC Junior Mělník a na jejich základě byly doporučeny možné relaxační techniky pro regulaci APS

na optimální navrženou úroveň. Pilotní užití dotazníku se ukázalo efektivním s tím, že jsou ještě nutné drobné modifikace a ověření validity a reliability pro jeho využití v dalším výzkumu.

Sportovní utkání je vlastně řada komplexních zátěží, takže sportovec stále balancuje na hranici stresové situace. Samozřejmě každý člověk, a tudíž i sportovec, je jedinečný a oblast psychologie v tomto ohledu jiná není, proto jsou výsledky konkrétní a vyslovit obecná tvrzení není vždy jednoduché.

Potvrdilo se tvrzení, že výzkum v oblasti vlivu psychiky na výkon a v oblasti sportovní psychologie vůbec je velice problematický a složitý.

Hlavními závěry výzkumu jsou:

1. Předzávodní APS má vliv na následný výkon; 2. předvedený výkon ovlivňuje pozápasový APS; 3. jako nejdůležitější faktor, který ovlivňuje výkon, se jevila motivace.

9 Literatura

- [1] Sborník specializovaných překladů z psychologie sportu. *Biologická zpětná vazba, autoregulace*. vydal ÚV ČSTV v nakladatelství OLYMPIA v Praze 1983. 148 s.
- [2] Vaněk M., Hošek V., Rychtecký A., Slepíčka P. *Psychologie sportu*. Praha: SPN, 1984, 200s. ISBN: 14-294-84.
- [3] Vaněk M. a kolektiv. *Psychologie sportovní činnosti I*. 1. vydání Praha: SPN, 1970, 154 s. Číslo publikace: 1041-7014.
- [4] Vaněk M. a kolektiv. *Psychologie sportovní činnosti II*. 1. vydání Praha: SPN, 1970, 154 s. Číslo publikace: 1041-7015.
- [5] Svoboda B., Vaněk M. *Psychologie sportovních her*. Praha: Olympia, 1986,
- [6] Slepíčka P., Hošek V., Hátlová B. *Psychologie sportu*. 1. vyd. UK v Praze: Karolinum, 2006, 230 s. ISBN: 80-246-1290-9.
- [7] Nakonečný M. *Základy psychologie*. 1. dotisk vyd. Český Těšín: Academia, 2002, 590 s. ISBN: 80-200-0689-3.
- [8] Tomešová E. *Učební texty – Závodní úzkost ve sportu*. 8 s.
- [9] Ferjenčík J. *Úvod do metodologie psychologického výzkumu*. Praha: Portál, 2000, ISBN: 80-7178-367-6.
- [10] Maršálová L. *Metodologické základy psychologického výzkumu*. Bratislava: PDT, 1990, ISBN: 80-08-00019-8.
- [11] Hartl P., Hartlová H. *Psychologický slovník*. Praha: Portál, 2000, ISBN: 80-7178-303-x.
- [12] Macák I., Hošek V. *Psychologie tělesné výchovy a sportu*. Praha: SPN, 1989,
- [13] Homola M. *Motivace lidského chování*. Praha: SPN, 1977,
- [14] Machač M. a kolektiv. *Emoce a výkonnost*. Praha: Olympia, 1985,
- [15] Bukač L. *Intelekt, učení, dovednosti a koučování v ledním hokeji*. Praha: Olympia, 2005. ISBN 80-7033-896-2.
- [16] Dovalil J. a kol. *Výkon a trénink ve sportu*. Praha: Olympia, 2002. ISBN 80-7033-760-5.
- [17] Pavliš Z., Perič T. *Školení trenérů ledního hokeje*. Praha: ČSLH, 1995. ISBN 80-9000-63-8-8.

- [18] Cattell R. B., Scheier I. H. *The meaning and measurement of neuroticism and anxiety*. Ronald Press, New York 1961.
- [19] Martens R. *Sport competition anxiety test*. Champaign, III.: Human Kinetics, 1977.
- [20] Martens R., Vealey RS., Burton D. *Competitive anxiety in sport*. Champaign, IL: Human Kinetics, 1990.
- [21] Spielberger C. D. *Anxiety and behavior*. New York: Academic Press, 1966.
- [22] Jones G. *Competitive anxiety in sport*. Champaign: Human Kinetics, 1995
- [23] Duda J. L. *Advances in sport and exercise psychology measurement*. West Virginia: West Virginia university, 1998, ISBN: 1-885693-11-7.
- [24] LeUnes A. *Sport psychology*. 4. vyd. Texas A&M University: psychology Press, 2000, 660 s. ISBN: 978-0-8058-6266-9.
- [25] Anshel M. H. *Sport Psychology - From theory to practice*. 4. vyd.: Benjamin Cummings, 1998, 518 s. ISBN: 0-8053-5364-x.
- [26] Hanin Y. L. *Emotions in sport*. New York: Human Kinetics, 1999, 399 s. ISBN: 0-88011-879-2.
- [27] Jarvis M. *Sport psychology*. 1. vyd. New York: Routledge, 1999, 170 s. ISBN: 0-415-20641-3.

10 Přílohy

10.1 Předzápasový dotazník pro hráče

Viz strany 80-84.

10.2 Pozápasový dotazník pro hráče

Viz strany 85-86.

10.3 Pozápasový dotazník pro trenéry

Viz strany 87-88.

Předzápasový dotazník pro hráče

Úvod:

Prostředí důležité soutěže působí na každého sportovce jinak. Dotazník, který budete vyplňovat, zjišťuje, jak se těsně před touto soutěží nebo v jejím průběhu cítíte. Odpovídejte, prosím, upřímně. Někdy si sportovci myslí, že nervozita, úzkost či strach jsou pocity, které by neměli přiznávat. Ve skutečnosti jsou ale tyto pocity před důležitou soutěží naprosto běžné a abychom jim lépe porozuměli, potřebujeme od vás upřímné odpovědi. Pokud máte před závodem sevřený žaludek, klepou se vám kolena nebo prožíváte jiné příznaky obav a nervozity, uveďte je prosím co nejpresněji do dotazníku. Stejně tak prosím uveďte, cítíte-li se klidní a uvolnění.

Instrukce:

Níže jsou uvedeny výroky, kterými sportovci vyjadřují své pocity před soutěží. Vás za chvíli čeká začátek utkání. Popište co nejpresněji, jak se v této chvíli cítíte. Každý výrok si přečtete a poté napravo od výroku zaškrtněte příslušné číslo, které vyjadřuje vaše pocity. Žádná z odpovědí není správná nebo špatná. Snažte se *netrávit příliš času* u jednotlivých výroků, vyberte hodnocení, jež odpovídá vašim pocitům *před důležitou soutěží*.

1. část

	Vůbec ne (1)	Trochu (2)	Spíše ano (3)	Velmi (4)
1. Z tohoto závodu, zápasu mám obavy.	1	2	3	4
2. Jsem nervózní.	1	2	3	4
3. Cítím se klidný a uvolněný.	1	2	3	4
4. Pochybuji o sobě.	1	2	3	4
5. Cítím se vynervovaný.	1	2	3	4
6. Cítím se v pohodě.	1	2	3	4
7. Obávám se, že si nepovedu tak dobře, jak bych mohl(a).	1	2	3	4
8. Cítím tělesné napětí.	1	2	3	4
9. Věřím si.	1	2	3	4
10. Bojím se, že prohraji.	1	2	3	4
11. Svírá se mi žaludek.	1	2	3	4
12. Cítím se bezpečně.	1	2	3	4
13. Bojím se, že to pod tlakem nezvládnu.	1	2	3	4

14. Tělo mám relaxované.	1	2	3	4
15. Jsem si jist, že tuto výzvu zvládnu.	1	2	3	4
16. Bojím se, že můj výkon bude slabý.	1	2	3	4
17. Cítím, jak mi buší srdce.	1	2	3	4
18. Jsem si jist, že předvedu dobrý výkon.	1	2	3	4
19. Mám obavy, že nedosáhnu svého cíle.	1	2	3	4
20. Mám žaludek jako na vodě.	1	2	3	4
21. Cítím se psychicky uvolněně.	1	2	3	4
22. Mám obavy, že svým výkonem zklamu ostatní.	1	2	3	4
23. Mám studené a/nebo zpocené ruce.	1	2	3	4
24. Věřím si, protože si dokážu představit, jak dosahuji svého cíle.	1	2	3	4
25. Obávám se, že se nedokážu soustředit.	1	2	3	4
26. Cítím v těle ztuhlost.	1	2	3	4
27. Jsem si jist, že to i pod tlakem zvládnu.	1	2	3	4

Každý sportovec se před soutěží cítí jinak. Možná prožíváte i jiné pocity, než byly v dotazníku, který jste právě vyplnili. Možná se vaše „tréma“ projevuje jinak. Pokud ano, popište je prosím na prázdném místě pod těmito řádky:

2. část

Tato část se věnuje oblasti motivace a přístupu k utkání. Vyplňujte prosím podle stejného klíče jako předcházející část.

Vůbec ne (1)	Trochu (2)	Spíše ano (3)	Velmi (4)
-----------------	---------------	------------------	--------------

Cítím se zdravý 1 2 3 4

Na utkání jsem motivovaný 1 2 3 4

Těším se na utkání 1 2 3 4

Cítím se odpočatý 1 2 3 4

Mám dobrou náladu	1	2	3	4
Ovlivňují aktuálně negativně moji psychiku události z osobního života (rodinné problémy, problémy ve škole, deprese, ...)	1	2	3	4
Očekávám dobrý vlastní výkon	1	2	3	4
Očekávám vítězství	1	2	3	4

Zde je prostor k vlastnímu vyjádření dalších pocitů, které by podle Vás mohli mít vliv na Váš výkon. (například proč mám zvýšenou motivaci atp.)

Děkuji Vám za spolupráci!

Pozápasový dotazník pro hráče

1. část

Dotazník má za úkol zjistit, jak se cítíte po soutěžním utkání. Vyplňujte prosím podle stejného klíče jako dotazník předzápasový.

Vůbec ne (1)	Trochu (2)	Spíše ano (3)	Velmi (4)
-----------------	---------------	------------------	--------------

Cítím se uvolněný 1 2 3 4

Mám radost 1 2 3 4

Těším se na další utkání 1 2 3 4

Cítím se odpočatý 1 2 3 4

Cítím drobná zranění z utkání 1 2 3 4

Jsem spokojený s výkonem družstva 1 2 3 4

Jsem spokojený s vlastním výkonem 1 2 3 4

Jsem spokojený s výsledkem 1 2 3 4

Jsem motivovaný do příštího utkání 1 2 3 4

Zde je prostor k vlastnímu vyjádření dalších pocitů, které na Vás v tuto chvíli působí.
(jsem x nejsem spokojený se svou rolí v týmu atp.)

2. část

V této části budete hodnotit svůj vlastní výkon v utkání.

Slabý (1)	Dobrá (2)	Velmi dobrý (3)	Vynikající (4)
--------------	--------------	--------------------	-------------------

Kondiční projev 1 2 3 4

Herní projev 1 2 3 4

Celkový výkon (přínos pro tým) 1 2 3 4

Taktické plnění pokynů
(pokynů trenéra a týmové taktiky) 1 2 3 4

Zde je prostor pro vlastní vyjádření. (jsem x nejsem spokojený s vytěžováním v zápase atp.)

Děkuji Vám za spolupráci!

Pozápasový dotazník pro trenéry - hodnocení výkonu hráče

V tomto dotazníku budete hodnotit výkon vybraných hráčů v utkání.

Instrukce:

Níže jsou uvedeny složky sportovního výkonu. Ohodnoťte co nejpřesněji jednotlivé složky výkonu vybraných hráčů v dnešním utkání zaškrtnutím příslušného čísla napravo.

1. trenér

Slabý (1)	Dobrý (2)	Velmi dobrý (3)	Vynikající (4)
--------------	--------------	--------------------	-------------------

Kondiční projev 1 2 3 4

Herní projev 1 2 3 4

Celkový výkon (přínos pro tým) 1 2 3 4

Taktické plnění pokynů
(pokynů trenéra a týmové taktiky) 1 2 3 4

Zde je prostor k podrobnějšímu vyjádření názoru na výkon hráče.

2. trenér

Slabý (1)	Dobrá (2)	Velmi dobrý (3)	Vynikající (4)
--------------	--------------	--------------------	-------------------

Kondiční projev 1 2 3 4

Herní projev 1 2 3 4

Celkový výkon (přínos pro tým) 1 2 3 4

Taktické plnění pokynů
(pokynů trenéra a týmové taktiky) 1 2 3 4

Zde je prostor k podrobnějšímu vyjádření názoru na výkon hráče.

Děkuji Vám za spolupráci!